



Lachende Gesichter, wohin das Auge blickt.



Anmutig schweben die Damen über das Parkett – „das ist pure Lebensfreude“



Bei den Kursen von „Tanzen ab der Lebensmitte“ kommen Anfänger wie Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Das Programm ist abwechslungsreich.

# Tanze mit mir in das Glück

Charmanter kann ein Aktivprogramm für Körper und Seele nicht sein. Das eine oder andere Hüftgelenk am Parkett mag künstlich sein, aber jeder Hüftschwung ist echt vital.

Im Kreis sitzen 23 Damen und Tanztrainerin Lisa Kreutz. Nur Frauen? „Die meisten Männer haben es nicht so mit dem Tanzen“, liefert eine Sitznachbarin die Erklärung. Zustimmendes Nicken in der Runde.

„Tanzen ab der Lebensmitte“ nennt sich der vom

Verband Senjorentanz Österreich (STÖ) organisierte Kurs. Fast 90 Gruppen haben sich mittlerweile in ganz Tirol formiert. Gemeinsam wird regelmäßig geswingt, gesteppt, gewalzt, gecha-chat. „Die Vielfalt macht’s. Wir tanzen im Sitzen, paarweise, im Kreis.



☉ Aufwärmrunde im Sitzen. Für Neue eine Gelegenheit, auf Tuchfühlung zu gehen.

Tanzleiterin Lisa Kreutz führt mit Gefühl für die richtige Dosis durchs Programm. ☉

Wir legen Volkstänze auf, lateinamerikanische Rhythmen, moderne Popmusik“, erklärt Trainerin Lisa, bevor sie sich ganz ihren Mädels widmet: Aufwärmrunde! Klatschen, links, rechts, side step – „wir wiederholen“.

## „Pure Lebensfreude“

Viele der Teilnehmerinnen sind Stammgäste. Man merkt’s. Sie schweben übers Parkett, nehmen jeden Richtungswechsel mit Grazie und übernehmen die Führung, wenn das Gegenüber den Überblick über die eige-

nen Beine und Arme verliert. „Tanzen ist pure Lebensfreude“, offenbart Uschi ihre Glücksgefühle. Die Mittsiebzigerin kommt seit Jahren zum Kurs nach Innsbruck-Pradl. Sie stellt uns Gerda vor. Auch sie hat den Rhythmus im Blut. Weil in Pradl derzeit „nur“ alle zwei Wochen abgetanzt wird, pendeln die Freundinnen auch zu anderen Schauplätzen. „Zweimal in der Woche muss sein. Es gibt keine schönere Art der Bewegung für Körper und Seele“, schwärmt Gerda. Auch

Elfi ist immer mit dabei. Mit 18 hat sie zu tanzen begonnen, später mit ihrem Partner an Turnieren teilgenommen. Heute ist sie tanzende Weltenbummlerin. Rumänisch, afrikanisch, orientalisches – Elfi probiert alles aus und hat mittlerweile auch die Ausbildung zur Tanzleiterin beim STÖ absolviert.

## Ganzkörpertraining

Tanz ist ein Ganzkörpertraining mit erwünschten Nebenwirkungen. „Die Muskeln werden gestärkt, Gleichgewicht und Reak-

tionsvermögen verbessert, Herz-Kreislauf-System und Gehirnzellen aktiviert“, zählt Lisa auf.

Mit erstaunlicher Leichtigkeit gelingt es der Trainerin, auch die Anfänger in die Choreographie einzubinden, ihnen Lust auf mehr zu machen. Jeder hier kommt auf seine Kosten. Das Programm fordert, überfordert aber keinen. „Wer hat hier so laut geschnauff“, fragt Lisa mit gespielter Strenge in die Runde. „Ich hoffe, es schnaufen alle noch“, setzt sie nach – und alles lacht!

Die Stimmung ist gelöst. „Ich gehe jedes Mal beschwingt nach Hause“, meint Ulrike, die extra aus Mutters angereist ist. Lang, lang, kurz, lang – ein Tango wird aufgelegt. Die Stunde neigt sich dem Ende zu. Jetzt zieht Lisa noch einmal alle Register. Der 50er Jahre Klassiker „Mr. Sandman“ bringt die Hüften noch einmal zum Schwingen und zaubert ein Lächeln in die Gesichter der Tänzerinnen.

Claudia Thurner



☉ Die Teilnehmerinnen haben sichtlich Spaß. Spielerisch werden neue Freundschaften geknüpft.

Das Angebot von Senjorentanz Österreich in Tirol im Internet: [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at) Tel. (Lisa Kreutz): 0680/140 16 21