

Noch mehr Fitness im Dreivierteltakt

Tanzsport-Abteilung des OSC Vellmar erweitert Angebot für Senioren – Zwei Termine für Probetraining

VELLMAR. „Für mich ist Tanzen alles“, schwärmt Christa-Bella Henning. Tanzen sei für sie Unterhaltung, Sport und

Spaß. „Und das seit meiner frühesten Kindheit“, sprudelt es aus der Seniorin heraus. Wenn man einmal sein Herz

an diese Sportart verloren habe, dann halte die Begeisterung fürs Tanzen meist ein Leben lang.

Die 78-jährige ist Mitglied einer Seniorengruppe, die sich in der Tanzsport-Abteilung des Obervellmarer Sportclubs regelmäßig auf die Tanzfläche begibt. Gemeinsam wird dann Polka, Walzer, Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba und Foxtrott geübt. „Eigentlich die gesamte Palette klassischer Tänze, bei denen mir persönlich die lateinamerikanischen am besten gefallen“, meint die Seniorin. Da es zu wenige tanzbegeisterte Männer gibt, die sich aufs Parkett wagen, tanzen die Damen auch schon mal mit einer Partnerin. Kein Problem, denn man bewegt sich ja nicht eng aneinander geschmiegt, sondern offen, erklärt Henning.

Dass Tanzen auch gesund ist, davon ist Henning absolut überzeugt. Tanzen halte nicht nur jung, sondern auch fit. Das kann Abteilungsleiter und Trainer Rolf Krey nur unterstreichen. „Neben dem Spaß, der durch die rhythmische Bewegung entsteht, bleibt auch der Geist in Schwung, das Herz wird gestärkt und der Kreislauf aktiviert. Man hält sich einfach fit durchs Tanzen. Und ganz nebenbei entstehen noch wichtige soziale Kontakte“, sagt der Abteilungsleiter.

Seit 2009 bietet Krey mit seiner Ehefrau Anita beim OSC Vellmar Tanz für Menschen ab 60 Jahren an. Mit großem Erfolg, denn 2012 musste eine zweite Gruppe wegen der hohen Nachfrage gegründet werden.

Und nun ist es wieder so weit: Eine weitere Gruppe soll

mit Vormittagstraining ins Leben gerufen werden. Das Interesse sei ungebrochen.

„Wir bieten die verschiedensten Tänze aus den Bereichen Standard und Latein, aber auch Party-, internationale Folklore-, Square- oder Kontratänze. Unser Schwerpunkt liegt dabei immer auf der Freude an Rhythmus und Bewegung.“

So soll es auch bei der neuen Gruppe sein, die ab September bestehen soll. Interessierte können an einem einhalbstündigen Probetraining am Mittwoch, 31. August oder 7. Mittwoch, September, jeweils um 10.30 Uhr im Clubhaus an der Heckershäuser Straße 59 teilnehmen. (pwb)

Kontakt: Rolf Krey, Telefon 05 61 / 9 82 37 75 und per Mail an tanzsport.vellmar@gmx.de



Tanzen unter Anleitung der lizenzierten Tanzlehrer Anita und Rolf Krey: Die Mitglieder der Seniorentanzgruppe im OSC Vellmar im Saal des Clubhauses an der Heckershäuser Straße. Foto: Brandau