

Mit Seeblick: Freies Tanzen für mehr Energie

Energy Dance bei Waspo 08: Neues Bewegungsangebot bietet Ausgleich und Entspannung

VON UTE LAWRENZ

Göttingen. Eigentlich reicht es mir ja für heute. Aber einen Termin habe ich noch – „Energy Dance“ lautet der Titel, der mich dazu bewegt hat, ihn auszumachen. Ob er wohl hält, was er verspricht? Kann ich meine Energie beim Tanzen aufladen? Seit einigen Wochen wird diese Trendsportart bei der Waspo 08 Göttingen angeboten.

„Ich habe etwas gesucht, was ich allein für mich mache und was mir gut tut“, erzählt Regina Ilgner, die als erste erscheint. „Es ist so erfrischend“, sagt sie und beschreibt die Übungsstunde als entspannende Zeit, in der sie zu sich selbst finden könne. „Es hat Suchtpotenzial“, sagt sie. Die 49-Jährige muss es wissen. Seit zwölf Jahren ist sie dabei, seit neuestem auch bei der Waspo. Während ihr Sohn mit Muskelkater vom Fitnessstraining nach Hause komme, spüre sie nach dem Tanzen keine Schmerzen.

Kein Muskelkater, das ist gut, also entschlief ich mich, mitzumachen. Eine Frau nach der anderen trudelt ein. Eine Altersgrenze gibt es hier nicht. Die Jüngste ist 29, die Älteste schon über 70. Claudia hatte sich den Arm gebrochen. Heute ist sie zum ersten Mal wieder da und wird von allen Seiten begrüßt. Einige kommen gleich im Sportzeug, andere ziehen sich schnell um. Bei Energy Dance gibt es keinen Dresscode. „Hauptsache bequem“, lautet hier der Wahlspruch. Da kann ich wohl mit meinem heutigen Morgen eilig zusammengegrafften Outfit bestehen. Orangefarbenes T-Shirt, schwarze, lange Hose. Etwas Besseres hat meine mehr oder weniger sportfreie Garderobe nicht hergegeben. Nun muss ich beim Rundumblick feststellen: Neutral wäre besser gewesen.

Trainerin Sonja Müller erzählt: 1995 habe sie Energy



Immer flotter werden die Tanzbewegungen im Saal am Kiessee: Sonja Müller (rechts) leitet die Frauen an.

Hinzmann

Dance kennengelernt und sei gleich darauf angesprungen. Mit einer kleinen Gruppe habe sie nach entsprechender Ausbildung das Training begonnen und ausgeweitet. „Energy Dance ist ein ganzheitliches rhythmisch-dynamisches Bewegungsangebot zu motivierender Musik, das in den 80er Jahren entwickelt wurde“, erklärt sie. Das Konzept vereine die positiven Aspekte unterschiedlicher Bewegungsansätze von Ost und West. Auf der körperlichen Ebene trainiere Energy Dance das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung und eine aufrechte Haltung. Auf der mentalen Ebene wirke es ausgleich-

chend und helfe, Spannungen abzubauen. „Der Kopf kann abschalten, die Aufmerksamkeit wandert in den Körper.“ Hört sich gut an bei meinem kopflastigen Job. Orangefarbene tanzte ich mit, schiebe zu eingängiger Musik imaginäre Vorhänge zur Seite oder schwanke wie ein großes Tier durch den Saal mit Seeblick. Auf dem Kiessee sind Paddler unterwegs. Ob sie uns hier drinnen sehen können? Immer schneller werden die Tanzbewegungen. Doch immer hat man die Wahl, bis ans Äußerste zu gehen oder sich zu schonen.

Nach dem Tanz folgen Übungen am Boden. Wer keine Matte dabei hat, kann sich eine ausleihen, um darauf nach

Anleitung noch nie gespürte Muskeln zu dehnen. Zum Schluss folgt noch ein bisschen Qigong. Und dann ist das Training für heute zu Ende. Vor der Tür gibt es noch ein paar Fachsimpeleien. Was manche nicht wusste: Energy-Dance wird als Präventionskurs in den Bereichen Herz-Kreislauf- und Rückentraining anerkannt. Ich jedenfalls fühle mich wie durchgelüftet und fahre gut gelaut nach Hause.

Wer Energy Dance ausprobieren möchte, kann das zum Beispiel bei der Waspo am Kiessee, Sandweg 11, montags von 16.30 bis 17.45 Uhr. Infos unter Telefon 05 51/70 55 08. Internet: www.waspo.de.



Tankt Energie: Tageblatt-Mitarbeiterin Ute Lawrenz.