

# Ganz nah bei heißer Rumba

## KAMENZ

In der Serie für Körper und Seele geht's heute ums Tanzen. Der Alltag darf ruhig draußen bleiben.

■ Carolin Barth

Der Cotton-Eye-Joe-Song hallt lautstark durch den Saal, zum Aufheizen geht's im Kreis herum, schwingend, klatzend, stampfend. 24 lachende Gesichter laufen aufeinander zu, haken sich ein, schwingen die Hüften. Pure Lebensfreude strahlen die Damen und Herren aus. Wenn der 1. Kamenzer Tanzclub trainiert, darf der Alltag ruhig draußen bleiben. „Wir betreiben keinen Leistungssport, bei uns zählt nur der Spaß am Tanzen für jedermann“, so Jens Drechsler, eines der Gründungsmitglieder. „Unser Ziel ist, dass die Mitglieder wirklich Tanzen lernen, nicht zahllose Schritte, die sie eh wieder vergessen.“

### Nur keine X-Beine machen

„Aufstellung zur Rumba bitte!“, ruft Tanzlehrer Roberto Wenzel. Ronny Michler nimmt seine Frau Gabi zärtlich in den Arm, ihre Augen treffen sich, ein Lächeln huscht über ihre Lippen. Die Haltung ist perfekt, obwohl sie die Frischlinge sind. „Ich habe früher Turniere getanzt“, erzählt sie. Ihrem Mann bescheinigt sie schmunzelnd viel Talent. „Wir wollten etwas gemeinsam machen, deshalb sind wir hier.“ Alltag vergessen, Stress abbauen, hier gelingt es beim ersten Takt. Vorwiegend Frauen sind es, die den ersten Schritt wagen, die Männer lassen sich gern überreden. „Nicht nur, weil sie die Führung übernehmen dürfen“, lacht Jens Drechsler. Einmal den leidenschaftlichen Tango nach langen

Ehejahren für sich entdeckt und der Spaß ist erweckt. Bei den Michlers war es andersrum, Ronny musste seine Gabi förmlich drängen. Nun aber rauf aufs Parkett. „Wichtig bei der Rumba ist die Fußstellung und meine Herren, den Fuß gerade drehen, sonst machen sie X-Beine“, gibt der lizenzierte Tanzlehrer Roberto Wenzel aus Dresden letzte Anweisung. Die Musik ertönt, zwölf Paare von Mitte 30 bis 60 wiegen sich im Takt, die Schritte sitzen, im Gleichtakt schwingen die Hüften beim Liebes-Werbetanz. Nur mit der grazilen Armbewegung haben die gestandenen Männer so ihre Probleme, ein Pärchen diskutiert angeregt: „Wie rum denn nun?“

### Drei, vier, Cha Cha Cha

„Die Stunden bauen aufeinander auf, nach und nach kommen neue Schritte und Drehungen dazu“, so Jens Drechsler. „Durch das regelmäßige Üben aller Tänze werden sie sicherer.“ Sämtliche Standard- und Lateintänze werden einstudiert: Heißer Tango, temporeicher

Quick Step, gediegener Walzer, gemächlicher Slow Fox, flotter Cha Cha Cha, sportlicher Rock'n'Roll. Doch niemals bis zur totalen Erschöpfung. Dennoch hält es fit: Die Kondition wird gestärkt, der Kreislauf angekurbelt, das Herz schlägt spürbar schneller. Man verliert keine Kilos, aber Bewegung schadet schließlich nie. 90 Minuten im Tanzsaal sind allemal sinnvoller, als

## Für Körper und Seele

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

vor dem Fernseher zu sitzen. Wer es darauf anlegt, kann durchaus richtig aus der Puste kommen. „Auf ungefähr 4000 Schritte kommt man bei einem schnellen Quick Step schon in 90 Minuten“, so Drechslers Erfahrung, „wir sitzen ja nie, wir sind beim Training ständig auf den Beinen.“ Gabi Michler ist schon längst ins Schwitzen gekom-

men, die Jacke legte sie bereits während der Erwärmung ab. Beim folgenden Cha Cha Cha geht's weiter heiß her. Kleine, zackige Schritte und die Hüften ordentlich kreisen. „Treten Sie ruhig kraftvoll aufs Parkett.“ Das macht Stimmung: Eins, zwei, Cha Cha Cha, ganz ungezwungen. Nach einem tristen Bürotag ist es genau das Richtige. Hier sind private oder berufliche Probleme meist schon beim ersten Takt mit dem ersten Schritt vergessen. „Wenn manche Paare hier mit einer finsternen Gesicht kommen, weil sie sich vielleicht vorher gestritten haben, helfen sich ihre Mienen nach ein paar Minuten merklich auf.“

### Der verflixte G-Schritt

Auch Ehepaar Stahn wirbelt in der Menge übers Parkett, seit Beginn sind sie mit Power dabei und haben sogar Turniererfahrung. Eigentlich wollten wir so etwas nie machen“, so Wolfgang Stahn. Am Ende gehörten sie zu den Besten. Mit Leichtigkeit führt er seine Frau, harmonisch fegen sie durch den Saal. Der verflixte G-Schritt mit integriertem Wiegenschritt beim anschließenden Tango, der hat's dann noch mal in sich. Beim Kurven verhaken sich die Beine, das Gelächter ist groß. Doch auch die komplizierteste Schrittpassage klappt irgendwann, gute Laune ist Motivation genug.

■ Ansprechpartner: Jens Drechsler unter (0173) 5 97 90 15 und Willibald Eyke unter (0172) 3 51 82 41. Termine: Dienstags 17 bis 18 Uhr Kindertanz bis sechs Jahre, 18 bis 19 Uhr Turniertanz sieben bis zwölf Jahre, 19 bis 20.30 Uhr Basic-Gruppe der Erwachsenen, donnerstags 17 bis 18 Uhr Hip Hop vor sieben bis zwölf Jahre, 18 bis 19 Uhr Hip Hop der Jugend, 19 bis 20.30 Uhr Fortgeschrittene Gruppe 1, 20.30 bis 22 Uhr Fortgeschrittene 2.

📧 [www.tc-kamenz.de](http://www.tc-kamenz.de)

## Drei Fragen an Jens Drechsler, Sportwart beim 1. TC Kamenz

### ■ Wie tanzwütig sind die Kamenzer?

Unser Tanzclub hat nach nur einem Jahr Bestehen 100 Mitglieder, das spricht für sich. Zusätzlich zum Donnerstagkurs bieten wir nun einen am Dienstag. Allerdings fehlt es uns an tanzbegeisterten Jungs, wir suchen sie dringend für unsere Kindergruppe, in der tanzen derzeit nur Mädchen. Nur die Hälfte unserer Mitglieder kommt aus Kamenz, viele kommen aus dem Umland.

### ■ Welche Tänze bie-



### ten sie an?

Wir tanzen sämtliche Standard- und Lateintänze. Auch auf den Gesellschaftstanz legen wir viel Wert, wie Polka oder Square Dance. Wir erweiterten unser Angebot

durch das Hip Hop Tanzen. Unser Ziel ist, nicht der Turniertanzsport, sondern, dass Mitglieder das harmonische Miteinander-Tanzen lernen.

### ■ Muss man Vorkenntnisse haben?

Nein, jeder der Lust hat, ist herzlich willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Jederzeit können Interessierte in die Kurse schnuppern. In allen haben wir noch freie Kapazitäten. Für Kinder bis 18 Jahre kostet der Monatsbeitrag 10 Euro, für Erwachsene 15 Euro.