

Kick, Step und im Rhythmus bleiben

SERIE 100 JAHRE VHS: Line Dance bringt WA-Mitarbeiterin aus dem Takt

VON KATHARINA BELLGARDT

Werne – Der Kurs beginnt mit einem kleinen Erfolg: Beim meinem ersten Line Dance klappt es eigentlich. Ich verstehe die Schrittfolge und meine Arme und Beine muss ich auch nicht gleichzeitig bewegen. Sogar ein Lob von einer weiteren Kursteilnehmerin erhalte ich, allerdings natürlich nicht von Kursleiterin Gabi Klingenberg. Nun ja, ihr Satz „Fangen wir mal mit etwas einfachem an“ hätte mir zu denken geben müssen.

Klingenberg unterrichtet mittwochs im Juwel immer drei Line-Dance-Kurse hintereinander, für Teilnehmer ab 60, für Anfänger und die Mittelstufe und für Fortgeschrittene, danach bietet sie noch orientalischen Tanz an. Die 53-Jährige ist Autodidaktin. 2008 packte sie das Line-Dance-Fieber, als sie den US-amerikanischen Tanz in Oberhausen zum ersten Mal sah. In ihrer Heimat Nordkirchen gab es kein Angebot, also brachte sie sich die Schrittfolgen und Kniffe mithilfe von Büchern, Videos und Musik selbst bei.

Line Dance ist in Werne beliebt

Ihre Kurse an der VHS sind sehr beliebt, fast alle sind ausgebucht. Frauen sind in der Überzahl. „Es sind vielleicht sechs oder sieben Männer in meinen Kursen“, sagt Klingenberg. In dem Kurs für Anfänger bis Mittelstufe, den ich besuche, ist nicht ein einziger Mann. Das macht aber auch nichts, denn Line Dance ist kein Paartanz. In einer Art Formation tanzt man einzeln in Reihen hintereinander, beim letzten Tanz stehen wir in zwei Linien gegenüber und wechseln immer die Seiten mit einer Cha-Cha-Cha-ähnlichen Choreografie.

Da die Damen mich in ihre Mitte nehmen, – „Du kannst

ja noch nichts“ – kann ich mich auf die Füße meiner Vorderfrau konzentrieren. Verhaspelt sich diese, ist es

auch bei mir sofort vorbei. Dann beginne ich darüber nachzudenken, welches Bein wann wohin gehört: das klas-

sische Ende von jedem Rhythmusgefühl.

Eigentlich hatte ich mir den Line Dance so vorgestellt:

Country-Musik, Cowboyhüten, Yee-haw-Rufen und das Rasseln von sporenbesetzten Stiefeln. Ich werde aber eines Besseren belehrt. „Line-Dance-Versionen gibt es von Liedern aus allen möglichen Musikrichtungen“, sagt die Kursleiterin. Der Hit sei momentan die Line-Dance-Variante von Saturday Night Fever. Der Filmklassiker mit John Travolta ist schon 42 Jahre alt und wird, sagt Klingenberg, momentan in Diskotheken getanzt.

Wir versuchen es auch, doch die Choreografie ist für alle Kursteilnehmerinnen neu und deutlich komplizierter als mein Debüt-Tanz. „Jede Gruppe hat Lieder, die sie besonders mag“, sagt Gabi Klingenberg. Aber „Saturday Night Fever“ mit dem Element „Chicken“ – einer Art Hühnertanz – wird es bei uns



Immer auf die Füße der anderen konzentriert: WA-Mitarbeiterin Katharina Bellgardt wagt sich in einen Line-Dance-Lurs und hat viel Spaß.

FOTOS: EICKMANN



Alles im Blick: Kursleiterin Gabi Klingenberg (2. von links) ist seit 2008 begeistert vom Line Dance und hat sich alles selbst beigebracht.



Haltung korrekt? Der Spiegel verrät es.

Line-Dance-Kurs

Für wen sind die Kurse geeignet?

Für alle, die gerne tanzen möchten – auch ohne Partner. Die Choreografien sind zumindest auf dem Anfänger-Niveau relativ unkompliziert, da die Schrittfolgen sich wiederholen.

Was bringt die Teilnahme?

Line Dance ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch ein gutes Herz-Kreislauftraining. Durch die schnellen Schrittfolgen kommt der Körper in Schwung und Ausdauer wird aufgebaut. Die Choreografien fordern das Gedächtnis, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert.

Was muss ich mitbringen?

Bequeme saubere Schuhe mit glatter Sohle und auf jeden Fall etwas zum Trinken: Line Dance ist erstaunlich anstrengend.

wohl nicht werden. Auch wenn es viel Freude macht, die Arme wie John Travolta in die Höhe zu strecken und wir zwischendurch einfach mal Freestyle zum Beat tanzen.

Schweißtreibende Schrittfolgen

Die Kurse ziehen ein gemischtes Publikum an: Die jüngste Kursteilnehmerin ist 22, die Älteste 82 Jahre alt. Die Bewegung tut gut und tanzen macht glücklich und lässt mich aus dem Redaktionsalltag entfliehen. Die schnellen Schrittfolgen fordern Konzentration – und bringen ins Schwitzen. „Im Jäckchen braucht man nicht zu kommen“, sagt Klingenberg zu mir und lächelt mich vielsagend an. Und tatsächlich, dass ich noch Bluse und Cardigan trage, bereue ich. Die Damen sind alle chic gekleidet, manche im leichten Pullover, andere im Kleid – aber alles schön leicht.

„Besonders letzten Sommer war es wirklich heiß hier“, erzählen sie mir. Viele von ihnen sind schon länger dabei und genießen das Tanzen als Ausgleich von Stress und aus purer Lebensfreude. Die Damen sind fast alle Wiederholungstäter, sie hat das Tanzfieber gepackt.

Die Serie

Teil 1: After-Work-Cooking - Schnelle Rezepte für den Feierabend

Teil 2: Line Dance - Anfänger und Mittelstufe

Teil 3: Pop-Chor der VHS Werne

Teil 4: Fit-Mix für Frauen

Teil 5: Schwedisch für Fortgeschrittene

Teil 6: Kreatives Schreiben für Einsteiger und Neugierige