

# Ü60 und kein bisschen eingerostet

Tanzfest für die Mitglieder des Seniorentanzzentrums / Studien zeigen: Tanz stärkt Körper und Geist

Auf der Freiluftterrasse am Adolf-Mittag-See haben am Mittwoch die Mitglieder des Seniorentanzzentrums ihr Sommerfest gefeiert. Wer damit ergraute Greise beim Walzertanzen assoziiert, liegt komplett daneben.

Von Christina Bendigs  
 Werder • Studien haben es bewiesen: Tanzen hält Körper und Geist fit. Das berichtet Professor Dr. Anita Hökelmann. Sie ist Bewegungswissenschaftlerin an der Otto-von-Guericke-Universität und Leiterin des Magdeburger Seniorentanzzentrums, und sie organisierte das Sommerfest für dessen Mitglieder am Adolf-Mittag-See mit. Von dort klingt am Mittwochnachmittag laut moderne Pop- und Rockmusik. Mit langsamem Walzer haben die Mitglieder wenig am Hut. Stattdessen stehen Gruppentänze auf dem Programm, bei denen jeder, ob mit oder ohne Partner, mitmachen kann. Und zwar mit flotten Tanzschritten zu peppiger Musik. Anita Hökelmann wundert das nicht. „Das ist die Generation, die mit Rock'n Roll aufgewachsen ist“, erzählt sie. Entsprechend fröhlich ist die Stimmung.

Horst Rauch, Karin Nahrstedt, Brunhilde Schulze, Christine Korn, Gabi und Harry Witt, Ute und Herbert Schauer, Bruni Götze sowie Brigitte



Auf der Terrasse am Adolf-Mittag-See herrschte am Mittwochnachmittag beim Seniorentanzfest Hochbetrieb. Die Mitglieder zeigten nicht nur ein Programm. Anschließend tanzten alle gemeinsam. Foto: Christina Bendigs

und Michael Snigula werden von Kathrin Rehfeld trainiert. Und sie sind sich einig, dass das Tanzen ihnen viel bringt. Alles gehe etwas leichter, beschreiben diejenigen, die schon länger dabei sind. Das Training fordert sie - geistig wie körperlich. Schrittfolgen müssen eingeübt werden, Arme und Beine koordiniert werden, das Um-

feld im Blick behalten werden. „Nach anderthalb Stunden sind wir dann auch richtig durchgeschwitzt und eine große Flasche Wasser ist leer“, erzählt eines der Mitglieder. Aber auch wenn das Training anstrengt: Es macht den junggebliebenen Senioren Spaß. Viel gelacht wird in den Tanzstunden eben auch. „Wir wissen, montags

ist der Tanzkurs, und da muss sich dann alles andere unterordnen“, erzählen sie. Sie nehmen das Training ernst.

Der Eindruck, den die Tänzer schildern, ist mit Studien belegt worden. Viele der Senioren sind dadurch auch zum Seniorentanzzentrum gekommen, andere haben sich von Freunden oder Bekannten an-

stecken und mitnehmen lassen.

Beim Sommerfest bot sich dann noch ein ungewöhnliches Bild. Während Oma auf der Tanzfläche das Programm gestaltete, standen Kinder und Enkel am Rand und schauten zu und applaudierten. Normalerweise kennt man das andersherum.