



Margret Eberl (links) vom Kreissportbund Gütersloh und Rudolf Wotzel von der TG Bockhorst, eigentlich Referenten beim Aktionstag, lassen sich von der tollen Stimmung und der Musik mitreißen und tanzen spontan mit. Fotos: Katrin Hentschel

# Tanzen verhindert Stürze

## Aktionstag in Werther: Bewegung zu Musik ist gut für die Gesundheit

■ Von Katrin Hentschel

Werther (WB). Der erste Aktionstag rund um das Tanzen unter dem Motto »Werther tanzt« hat für viel Freude, Bewegung und Geselligkeit gesorgt. Über 100 Teilnehmer haben an der Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft »meh-WERTHER50+« teilgenommen.

»Es kamen schon viele Anfragen nach einer Wiederholung«, sagt Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh überwältigt von der positiven Resonanz. »Hier herrscht eine richtig tolle Atmosphäre!«, bestätigt Teilnehmer Marcus Wegener, der selbst Leiter von verschiedenen Tanzkursen an der Universität Bielefeld ist.

Unter die Tanzwilligen im Haus Tiefenstraße mischten sich Teilnehmer im Alter zwischen 30 und 80 Jahren, denn die Veranstaltung richtet sich an Jung und Alt. »Für Gesundheit im Alter sollte man schon früh beginnen und lebenslang dabei bleiben«, betont Eberl. Um möglichst viele Interessierte

und ein durchmisches Publikum zu erreichen, ist das Programm sehr bunt und vielfältig. Verschiedene örtliche Vereine, wie TSC Holiday, Tanzschuh & Co, TG Bockhorst, Landessportbund NRW, boten schon Workshops für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Von orientalischem und meditativem Tanz über Polka bis hin zu Rock'n'Roll war alles dabei. Die Teilnehmer konnten vor Ort spon-

tan entscheiden, welche Workshops sie besuchen möchten. »Durch unsere Veranstaltung können Interessierte einmal kostenlos reinschnuppern und nach Belieben weitermachen: Passende Angebote finden sie in der Region«, sagt Eberl.

Angeboten wurden Workshops, Infostände sowie Speisen und Getränke zur Stärkung. Dr. Bettina Begerow von der Stiftung Deut-

sche Schlaganfallhilfe hielt über das Thema »Alleskönner Tanzen – Gesundheitsbaustein auf zwei Beinen« einen Vortrag. Tanzen habe viele positive Effekte: Es reduziere das Sturzrisiko im Alter, erhalte die geistige Fitness, stärke die Koordination und sei gut für das Herz-Kreislaufsystem, sagt Dr. Bettina Begerow. »Wer also im Alter werden damit hadert, dass Form und Fähigkeiten zu leiden drohen, der sollte sich dem Tanzen zuwenden. Hier gibt es Schritt für Schritt ein Fitnessstraining für Beine, Herz und Kopf, bei dem jeder mitmachen kann«, sagt Margret Eberl, die Tanzen als Gesundheitssport bewerben möchte. Es sei die ideale Sportart, um geistig und körperlich fit zu bleiben.

An erster Stelle stand bei der Veranstaltung jedoch die Freude an Bewegung und Geselligkeit. Viele helfende Hände trugen dazu bei, dass der Aktionstag ein voller Erfolg wurde: der Turnverein Werther, die Ev.-luth. Kirchengemeinde Werther, die Seniorenbegegnungsstätte Haus Tiefenstraße und der Kreissportbund Gütersloh ermöglichten den bunt bewegten Aktionstag.



Viel Spaß haben die Teilnehmer beim Bauchtanz zu orientalischer Musik, der vom TSC Holiday Werther angeboten wird.



# »Tanzen ist ein Alleskönner«

## Kreissportbund und Haus Tiefenstraße bieten gemeinsamen Aktionstag an

**Werther** (bec). Bewegt älter werden und dabei Gutes tun für die Gesundheit – das klingt leicht und unbeschwert. »Und durch Tanzen ist es das auch«, versichern die Initiatoren eines Aktionstages, der am Samstag, 30. Juni, zum Tanz auffordert.

Die Musik spielt von 10 bis 16 Uhr im Haus Tiefenstraße und im evangelischen Gemeindehaus. Die Arbeitsgemeinschaft »mehrwERTHer50+« hat für diesen Tag ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt, das als Einladung zum Tanz zu verstehen ist – nicht nur für diesen einen Tag.

Denn Teilnehmer bei »Werther tanzt!« können sich aus neun verschiedenen Workshops nicht nur drei herausuchen, die sie besonders interessieren, sondern sie hören auch einen Vortrag von Dr. Bettina Begerow von der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe. Der soll motivieren, weiter dran zu bleiben. Denn: »Tanzen ist ein Alleskönner«, sagt die Referentin und lobt diesen Sport als einen »Gesundheitsbaustein auf zwei Beinen«. Tanzen halte den Geist rege, schule die Koordination,

bringe den Kreislauf in Schwung, trainiere den ganzen Körper und fördere ganz nebenbei auch noch die Geselligkeit.

Mitmachen können alle, die erleben möchten, wie man sich tan-

zend fit halten kann.

Die Einladung ergeht zugleich auch an Übungsleiter, Mitarbeiter und Interessierte aus Sportvereinen, Kirchengemeinden, Alteinrichtungen und Verbänden. Vor-



Einladung zum Tanz: Der Sport zu Zweit hält fit, macht Spaß und bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung.

kenntnisse sind ebenso wenig erforderlich wie ein Tanzpartner. Der Eintritt ist frei.

Beim Aktionstag stellen der TSC Holiday Werther (Orientalischer Tanz, Let's Dance), die TG Bockhorst (Rock'n'Roll der 50er Jahre), Tanzschuh & Co. (Internationale Folklore), der Bundesverband Seniorentanz (Buntes Tanzvergnügen), Andrea Schäfer (Tanzen im Sitzen, Polka-Fitness) und Margret Sasse (Meditativer Tanz) verschiedene Kurse vor, die in Werther und der nähere Umgebung angeboten werden.

Eine Anmeldung für »Werther tanzt!« ist beim Kreissportbund Gütersloh (Am Reckenberg 6 in 33378 Rheda-Wiedenbrück) als Mitveranstalter bis spätestens Mittwoch, 20. Juni, erforderlich. Flyer mit einer Übersicht über den genauen Ablauf des Tages liegen aus oder sind im Internet abrufbar.

Nähere Informationen erteilen Claudia Seidel vom Haus Tiefenstraße (Tel. 05203/ 1408), Birgit Jaschkowitz vom TV Werther (Tel. 05203/ 1641) und Margret Eberl vom Kreissportbund (Tel. 05241/ 85-1446).



## Mit einem Strahlen im Gesicht

**Bewegte Premiere:** »Werther tanzt sich fit« ist ein voller Erfolg. 100 Teilnehmer erfahren dabei nicht zuletzt, warum Partnerwechsel empfehlenswert ist

■ Werther (BNO). „Ich gehe davon aus, dass jeder weiß, was ein Wechselschritt ist?“, fragt Andrea Schäfer zum Auftakt ab. Die meisten nicken zustimmend. Also dauert es nicht lange, bis die Teilnehmer so etwas wie einen choreographierten Tanz hinbekommen.

Perfekte Schrittfolgen sind sowieso nicht unbedingt das, was bei der ersten Aktion mit dem Titel »Werther tanzt sich fit« herauskommen soll. „Es geht vielmehr darum, Spaß an der Bewegung zu vermitteln“, nennt Claudia Seidel das Ziel.

Gemeinsam mit Birgit Jaschkowitz vom TV Werther und Margret Eberl vom Kreissportbund hat die Leiterin des Hauses Tiefenstraße das Projekt als Arbeitsgemeinschaft »mehrwERTHer50+« ins Leben gerufen.

Rund 100 Interessierte aus dem gesamten Kreis haben die Gelegenheit ergriffen, einen ganzen Tag lang die unterschiedlichsten Tanzangebote für sich zu entdecken. Rock 'n' Roll der 50er ist mit der TG Bockhorst genauso vertreten wie orientalischer Tanz mit

dem TSC Holiday Werther oder internationale Folklore vom Verein Tanzschuh & Co.

„Es war uns wichtig, Vereine aus der Gegend mit ins Boot zu holen. Auf diese Weise können alle, die Feuer fürs Tanzen gefangen haben, im Anschluss entsprechende Angebote in der Nähe nutzen“, erläutert Margret Eberl, die sich freut, dass nicht nur Senioren zum Aktionstag gekommen sind: „Das Alter reicht von 45 bis 85 Jahren.“

Das weibliche stellt sich als das tanzfreudigere Geschlecht heraus. Was die Gäste aber keineswegs daran hindert, den bedeutendsten Tipp von Dr. Bettina Begerow umzusetzen. Die Referentin von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hatte den Teilnehmern in ihrem Vortrag dringend zu einem häufigen Partnerwechsel geraten. Zumindest beim Tanzen. Denn wer sich immer wieder auf neue Tanzpartner einstellen muss, der regt seine Gehirntätigkeit an.

Angeregt durch den Erfolg der Premiere denken die Veranstalterinnen über eine Wiederholung nach. „Auch aus den Besucherreihen ist der Wunsch schon an uns herangetragen worden“, sagt Claudia Seidel. Beim nächsten Mal, so viel ist sicher, klappt der Wechselschritt bei jedem auf Anhieb.



Das sieht nach Freude aus: Auch diese Teilnehmerinnen von »Werther tanzt sich fit« sind begeistert von der Premiere. FOTO: BIRGIT NOLTE