

## Tanzen macht uns alle fit

Knapp 300 Teilnehmer bei der Breitensporttournee des NTV in Braunschweig



Tanzen macht nicht nur Spaß, es macht uns alle auch fit.  
Foto: © Uschi Curdt

**Tanz dich fit! Das war das Motto der Breitensporttournee am 03./04. November 2012 im Landesleistungszentrum des Niedersächsischen Tanzsportverbandes in Braunschweig. Knapp 300 Teilnehmer aus zwölf Landestanzsportverbänden verwandelten die Räumlichkeiten des international bekannten Braunschweiger Tanzsportclubs (BTSC) in eine Tanzsport-, Fitness- und Gesundheitsarena.**

Zeitgleich in fünf Sälen informierten im Laufe des Wochenendes 21 Referenten über die unterschiedlichsten Themen. Im Programm waren Angebote u. a. zum Kindertanz, Salsa, Discofox, Modern Square-Dance, Stepptanz, Jazz- und Modern Dance, Boogie Woogie, sowie Standard- und Lateintanzen und Seniorentanz zu finden. Im Fitnessbereich wurden Einblicke in Aroha, Drums Alive und Zumba vermittelt.

Wer sich überfachlich weiterbilden wollte, konnte sich im Gesundheitsbereich mit verschiedenen Themen (z. B. Körperwahrnehmung, Kräftigungsübungen, Erste Hilfe und Prävention von Herz- und Kreislaufkrankungen) beschäftigen.

Der Lehrgang war angelegt als Lizenz-erhaltungsmaßnahme für Trainer im Breiten- oder Leistungssport bzw. auch als Fortbildungsmaßnahme für alle Tanzsportinteressierten und Trainer unterschiedlicher Tanzrichtungen. Uschi Curdt und Astrid Behme vom Team des AK Braunschweig stellten in 2 x 45 Minuten den Seniorentanz vor. Ihre Aufgabe war es, in der Planung zu berücksichtigen, dass einerseits die „Quereinsteiger“, die z. B. erst in der 2. Einheit des Doppelblocks dazu kamen, den Anschluss finden konnten, andererseits aber auch diejenigen, die beide Einheiten besuchten, in der Folgeeinheit auch neue Inhalte kennen lernten. Dafür hatten Uschi Curdt und Astrid Behme unterschiedliche Tänze ausgesucht, die sehr gut ankamen und den TN offensichtlich viel Spaß machten. Viel Begeisterung fand wieder unsere Methode, die alle sehr schnell zum Tanzen brachte. Einige haben sich auch für die Ausbildung beim BVST e. V. interessiert. Schön wär's, wenn sie sich dazu auch entschließen könnten.

Uschi Curdt



igs 2013

internationale  
gartenschau  
hamburg

## In 80 Gärten um die Welt

Der Landesverband  
lädt zum Mittanzen  
ein

Von Ende April bis Anfang Oktober findet in Hamburg-Wilhelmsburg die diesjährige „internationale gartenschau“ (igs) statt. Blühende Gärten und Parklandschaften, viele verschiedene Themenwelten, Kunstprojekte, Ausstellungen und noch vieles, vieles mehr.

Der Landesverband Hamburg wird mit vielen Mitmachaktionen und einem großen Tanzfest vertreten sein. Wir laden alle Tanzbegeisterten herzlich zum Mittanzen ein: 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 13. August, 10. September und 8. Oktober – jeweils dienstags in der Zeit von 14.00 bis 15.00 Uhr.

Ein großes TANZFEST findet am 5. September von 13.00 bis 16.00 Uhr statt. Für Tanzgruppen von weiter her wäre es doch ein schöner „Betriebsausflug“ – Tanzen inklusive! Der Landesvorstand von Hamburg würde sich sehr freuen, wenn ganz viele Tänzerinnen und Tänzer den BVST mit seinem Seniorentanz in der Öffentlichkeit präsentieren.

Petra Knemeyer-Gaede