

Von wegen Traumtänzer!

Ballett – perfektes Ganzkörpertraining

VON JELENA ALTMANN

Mit erhobenem Kopf steht sie seitlich zur Stange. Die Füße sind leicht auswärts gedreht, die Fersen berühren sich. Im Takt zur Klaviermusik hebt sie anmutig ihren rechten Arm nach oben, er schwebt in einer ausladenden Bewegung weg vom Körper, als wäre er leicht wie eine Feder. Erika-Brigitte Thürnau tanzt Ballett. Sie ist 74 Jahre alt und eine von rund 20 Späteinsteigerinnen, die montagsmorgens den Kurs „Traumtänzer“ der norddeutschen Tanzwerkstatt in Linden besuchen. Die ehemalige Beamtin der Oberpostdirektion ist seit zwei Jahren in der Tanzgruppe. „Die Mischung aus Bewegung und Musik ist genau das Richtige für mich“, sagt die blonde Seniorin.

Ballett in diesem Alter? Können Menschen jenseits der 50 noch klassischen Tanz lernen? „Es gibt keine Altersgrenze“, ist Tanzpädagogin Gabriele Hägele überzeugt, die die Tanzwerkstatt führt. „Wer Ballett als Hobby betreiben will, braucht keine Voraussetzungen mitzubringen“. Jeder kann mitmachen, der Freude daran hat, sich zu Musik zu bewegen.

Die Späteinsteigerinnen beginnen mit dem Aufwärmtraining an der Stange. Bauch rein, Kopf hoch, Schultern runter – in dieser Grundhaltung gehen sie in die Knie, den sogenannten Plié, strecken abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorn, zur Seite und nach hinten (Tendu) und erheben sich auf die Zehenspitzen (Relevé). Die Arme bewegen

sich zur Seite, nach vorn, mal im Halbkreis vorm Körper. Hägele achtet darauf, dass sie die Übungen präzise ausführen, korrigiert mal ihre Fußstellung, mal ihre Armhaltung, aber immer nur so weit, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Wer nicht auf die Zehenspitzen kommt, darf auf dem ganzen Fuß stehen, wer das Bein nicht auf die hohe Stange bekommt, nimmt eben die niedrigere. Es geht nicht um bühnenreife Perfektion, sondern „darum, das Beste aus seinem Körper zu machen“.

Das elegant anmutende und sanfte Ganzkörpertraining zu klassischer Musik in einer altersgemischten Gruppe hat auch die 67-jährige Ursula Vogel vor einem Dreivierteljahr überzeugt, sich den „Traumtänzern“ anzuschließen. „Ich möchte noch etwas lernen und dabei gefördert werden“, sagt die pensionierte Französisch- und Geschichtslehrerin.

Ursula Vogel hat bereits als Kind getanzt. Dann kamen Studium, Beruf und Familie dazwischen. Mit 50 beschloss sie, wieder zu tanzen. „Es war schwer, eine Ballettschule zu finden, die erwachsene Anfänger fördert“, erzählt sie. Ihre Suche hat sie zuerst zu den „Spätbewegten“, einem Kurs, den das Opernhaus anbietet, geführt. Dort lernen Menschen ab 40 tanzen. Doch nur einmal pro Woche Ballett, das reichte ihr nicht. So nahm sie die Stunden in der Tanzwerkstatt in Linden.

Vogels Augen leuchten, wenn sie vom Ballettunterricht redet: „Nach dem Tanzen bin ich glücklich.“ Es stört sie nicht, wenn andere sich über ihr Hobby, das typischerweise Kinder und Jugendliche



Graziles Hobby an der Stange: Erika-Brigitte Thürnau (links) und Ursula Vogel trainieren mehrmals pro Woche.

Foto: Gattermañ

pflügen, lustig machen. Im Gegenteil: Über Fragen wie „Hast du auch ein Tutu an?“ kann sie herzlich lachen. Nein, hat sie nicht. Sie trägt nur Sportkleidung.

„Senioren sind heute nicht nur fitter, sondern auch selbstbewusster“, hat Tanzpädagogin Hägele beobachtet. Die Nachfrage bei Erwachsenen, tanzen zu lernen, steigt stetig. Mittlerweile trainieren in ihrer Tanzwerkstatt genauso viele ältere Erwachsene wie Kinder und Jugendliche.

Tanzkurse für Einsteiger

● „upstairs“ Norddeutsche Tanzwerkstatt, Nieschlagstraße 10/11, 30449 Hannover: Die monatliche Kursgebühr beträgt 36 Euro bei 60 Minuten Unterricht pro Woche, ein 75-Minuten-Kurs kostet pro Monat 42 Euro, www.norddeutsche-tanzwerkstatt.de

● Ballettschule Ilonka Theis, Georgstraße 20, 30159 Hannover: Preis auf Anfrage, www.ballettschule-theis.de
● Fun-Key Dance & Theatre, Spichernstr. 13, 30161 Hannover: 36 Euro monatlich für 60 Minuten pro Woche, www.hannover-tanz.de