

## TANZSPORT FÜR JEDERMANN

## Hier schlägt das Herz fürs Tanzen

Spaß steht beim Tanzclub Düsseldorf im Vordergrund. Ohne Leistungsdruck lockt der Verein Alt und Jung aufs Parkett.

Discofox, Standardtanz, lateinamerikanische Rhythmen, Hip-Hop oder Tanzgymnastik, eine große Auswahl ist selbstverständlich. Der Tanzclub Düsseldorf ist ein junger Verein mit 120 Mitgliedern. Seit fünf Jahren sind Tanzgruppen mit unterschiedlicher Ausrichtung an fast jedem Wochentag in verschiedenen Stadtteilen aktiv. Workshops zu Entspannungstanz und Bollywood stehen demnächst auf dem Programm, Interessierte können in allen Gruppen zum kostenlosen Schnuppertraining vorbeikommen. „Tanzen ist ein besonderer Sport. Er fordert den ganzen Körper, trainiert den Geist und es macht Spaß“, sagt der Vorsitzende Michael Rau. Gemeinsam mit seiner Frau Birgit gründete er den Verein. Beide sind Teil der Formationstanzgruppe. „Im Unterschied zu Tanzschulen geht es bei uns familiärer zu“, sagt Birgit Rau. Auf dem Programm stehen keine Tanzkurse, sondern Tanzgruppen und Tanzkreise, in denen die Mitglieder dauerhaft bleiben.

Trainerin Albena gibt Tipps für Haltung und Schrittfolgen, dann starten die Paare in den Abend. Bei den Fortgeschrittenen der Formation sieht die Choreografie einfach aus, doch es steckt ein sportliches Gesamttraining dahinter. Der Fokus liegt nicht auf dem Turniertanz. „Wir bieten Tanzen für jedermann“, sagt Michael Rau. Es gibt Gruppen für Anfänger, Kinder und Jugendliche, Paare oder Menschen, die solo tan-

zen, weil der richtige Tanzpartner fehlt. Für Paare steht Gesellschaftstanz in Standard und Latein für Anfänger bis Fortgeschrittene in Garath, Flingern und Eller auf dem Programm. Sie können außerdem beim Discofox oder Formationstanz für Fortgeschrittene einsteigen. „Bei entsprechender Nachfrage möchten wir auch Salsa, Bachata und Merengue anbieten“, sagt Michael Rau. In der neuen Regenbogentanzgruppe, dem Angebot „Equality Dancing“, kann jeder mit jedem über das Parkett wirbeln, Mann tanzt mit Mann oder Frau mit Frau sowie mit Mann mit Frau. Frauen und Männer halten sich außerdem beim Angebot „Tanzgymnastik“ fit. Für Frauen ohne Tanzpartner eignet sich „Tanzen 55+“ Alle tanzen einzeln zu Standard- oder Lateinamerikanischer Musik. Lockerungsübungen, die die Beweglichkeit und die Koordination verbessern sollen, runden das Angebot ab. Für Singles oder Frauen ohne Tanzpartner kann der Tanzclub Düsseldorf bei entsprechender Nachfrage ein „Solo Frauentanzen“ anbieten. Kindern und Jugendlichen bietet der Tanzclub Düsseldorf einerseits coolen Hip-Hop und Möglichkeiten, tanzbegeisterte junge Menschen an den Turniertanz heranzuführen. **Simona Meier**

Informationen: [www.tanzclubduesseldorf.de](http://www.tanzclubduesseldorf.de) oder direkt beim 1. Vorsitzenden Michael Rau, [michael.rau@tanzclubduesseldorf.de](mailto:michael.rau@tanzclubduesseldorf.de), Telefon 0172/2155967