



Sanft führt Tanz-Physiotherapeutin Sandra Zenzen (links) die Teilnehmer einer Schnupperstunde für den Kurs „Ballett 55+“ an das Tanzen heran. In kürzester Zeit lernen sie bereits erste Bewegungen an der Stange (links) und im freien Raum.

BILDER: LOZINA

# Tanzen lernen in jedem Alter

Spitzenschuhe, Tutus, die Haare zum Dutt frisiert und ein strenges Regiment – so stellen sich wohl viele den klassischen Ballettunterricht vor. Dass es auch ganz anders geht, zeigt die Ballettschule movements im Mannheimer Musikpark: Sie bietet unter anderem den Kurs „Ballett 55+“ an.

Die Tänzer stehen still, eine Hand auf die Stange gelegt, der Blick fest auf den Spiegel gerichtet. Aus der Anlage erklingen die ersten Noten eines Klavierstücks. „Achtung“, sagt Sandra Zenzen an der Spitze der Gruppe. „Es geht los: Tendü und rein! Tendü und rein! Arme runter, Erste, öffnen!“ Die Tänzer tun, wie ihnen gesagt wird: Sie strecken die Beine aus, bewegen die Arme, winkeln die Beine an, alles im Einklang zu den Takten der Musik. Erst auf den zweiten Blick offenbart sich, dass sich diese Ballettschule von anderen unterscheidet: Alle Tänzer – ein Mann und vier Frauen – sind nicht nur Anfänger, sondern haben auch ihren 50. Geburtstag bereits hinter sich gelassen. In einer Schnupperstunde wollen sie herausfinden, ob dieser Sport etwas für sie ist – und ob sie ihn fortan regelmäßig betreiben möchten. Die Ballettschule movements im Mannheimer Musikpark bietet einen eigenen Kurs für diese spezielle Zielgruppe an: Ballett 55+. Behutsam sollen darin die Teilnehmer an das Bewegungsrepertoire des klassischen Balletts herangeführt werden. „Viele denken, dass man Ballett entweder als Kind lernt – oder gar nicht“, sagt Petra Klimes, Inhaberin der Ballettschule. „Aber das gilt nur, wenn man eine professionelle Karriere anstrebt. Ansonsten kann man auch als Erwachsener sehr viel erreichen – viel mehr, als man sich vielleicht vorstellen kann.“

„Viele Anfänger scheuen sich, eine Tanzschule aufzusuchen. Dabei ist das gar nicht nötig.“

PETRA KLIMES, INHABERIN DER BALLETTSCHULE MOVEMENTS

Die Vorzüge eines solchen Trainings seien enorm, fährt Klimes fort. Die Haltung werde aufgerichtet, die Muskeln gekräftigt, die Dehnbarkeit verbessert. „Der Körper wird einerseits weich, geschmeidig – und gleichzeitig auch stark“, erklärt Klimes. Ein effektives Ganzkörpertraining also.

Das gelte insbesondere für erwachsene Teilnehmer. „Denn für sie geht es nicht um Leistungssport, bei dem es für den Körper keine Ruhephasen gibt und somit das Verletzungsrisiko steigt“, sagt Klimes. „Stattdessen picken wir uns die positiven Elemente des Tanzes heraus – und wenden sie so an, dass sie auf den Körper ebenfalls positive Effekte haben.“ Die Tänzer könnten so etwas für sich tun, ohne sich völlig zu verausgaben. Das Ergebnis: „Sie haben einen Ort, an dem sie aktiv sind und vom Job und Alltag eine Auszeit nehmen können.“

Wieso dann ein eigener Kurs für Menschen ab 55? „Viele scheuen sich als Anfänger, eine Ballettschule aufzusuchen – das gilt schon für 30-Jährige, und darüber erst recht“, sagt Klimes. „Dabei ist das gar nicht nötig. Es muss sich wirklich keiner genieren.“ Ihr ist es daher wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Gruppen wohl und gut aufgehoben fühlen können. Dazu gehört etwa, dass in ihrer Schule kei-

ner dazu gezwungen wird, zu enge Klamotten zu tragen oder bei Veranstaltungen mitzutanzten. Der Kurs ab 55 ist ein weiterer Schritt in diese Richtung. „Denn man fühlt sich besser und traut sich viel mehr, wenn man zusammen unter Gleichgesinnten tanzt – und nicht etwa mit Leuten, die 20 Jahre jünger sind.“

Dabei seien die Älteren körperlich oft durchaus gut aufgestellt. „Viele machen nebenher noch weiteren Sport wie etwa Pilates“, sagt Klimes. Trotzdem werde auf ihre körperlichen Bedürfnisse in besonderer Weise eingegangen. So ist die Leiterin des Kurses, Sandra Zenzen, eine Physiotherapeutin mit dem Schwerpunkt Tanzmedizin, die nicht nur Ballett und Pilates unterrichtet, sondern unter anderem auch Profitänzer behandelt und berät.

Jetzt breitet Zenzen ein Seil auf dem Boden aus. „Darauf üben wir, wie man im Ballett geht“, erklärt sie. „Immer mit den Zehenspitzen zuerst.“ Nach und nach gehen die Teilnehmer über das Seil, strecken immer ein Bein aus, dann das andere. „Genau so, klasse“, lobt die Physiotherapeutin. „Die Zehen immer so weit strecken wie es geht – und kein Gewicht drauf legen.“ Mit ihrer ruhigen, aber dennoch engagierten Art steckt sie die Teilnehmer an – immer mehr gehen sie während des Unterrichts aus sich heraus.

„Natürlich müssen Erwachsene anders unterrichtet werden als Kinder“, sagt Zenzen. „Die Kleinen erlernen das Ballett mit ihren Sinnen – die Erwachsenen dagegen mit ihrem Intellekt. Da kommt es darauf an, ihnen alles so genau wie möglich zu erklären.“ Sie hat sogar ein Skelettmmodell namens Otto dabei, mit dem sie die verschiedenen Stellungen verdeutlicht.

Bei den Über-55-Jährigen versucht sie außerdem, wirklich auf jeden einzelnen einzugehen, fährt Zenzen fort. „Ich frage nach Vorerkrankungen, wie etwa Arthrose, und passe die Übungen dementsprechend an“, sagt sie. Erstaunlich sei, dass Erwachsene die gleichen Fehler machen wie Kinder. „Doch auch sie lernen schnell, und in einem Jahr werden sie wahnsinnig viel an sich entdeckt haben. Sie können aus einem quasi erschöpflichen Repertoire für sich das Beste herausholen. Ich finde das toll.“

Die Stunde ist vorbei, die Kursteilnehmer ziehen sich um. Die meisten tragen ein Lächeln im Gesicht. „Als Kind habe ich Ballett getanzt, und auch schon in Erwachsenenkursen“, sagt die 65-jährige Angelika Pröpfe aus Mannheim. „Da wollte ich es auch mal hier probieren – und es hat großen Spaß gemacht.“ Anita Lozina ■

## Ballett 55+

■ Wer Interesse an dem Kurs hat, kann sich bei der Ballettschule movements, Telefon: 0621/462 60 09, Internet: www.movements-mannheim.de, anmelden. Die Teilnehmer müssen keine Ballett-Erfahrung mitbringen, sondern nur um die 55 Jahre sein – wenn sie ein paar Jahre jünger sind, ist das übrigens kein Problem.

## Ballett-ABC

- **Arabesque:** Eine Pose, bei der die Tänzer auf einem Bein stehen, das andere Bein wird mit gestrecktem Knie nach hinten gehoben.
- **Barre:** Eine Stange, an der Übungen absolviert werden; sie dient als Gleichgewichtshilfe.
- **Cabriole:** Die Tänzer springen auf einem Bein, während des Sprunges werden die Beine aneinandergeschlagen.
- **Demi-plié:** Die Tänzer machen in einer der Fußpositionen eine Kniebeuge; dabei bleiben die Fersen auf dem Boden.
- **Entrechat:** Sprung aus der fünften Fuß-

- position, dabei werden die Füße in der Luft ein- oder mehrmals gekreuzt.
- **Fouetté en tournant:** Drehung, das Bein bewegt sich kreisförmig in der Luft, anschließend folgt eine Pirouette.
- **Fußposition:** Es gibt fünf Grundpositionen der Füße beim Stehen auf beiden Beinen, die nach außen hin gedreht sind.
- **Glissé:** Ein Gleitschritt.
- **Grand-plié:** Wie beim Demi-plié werden die Knie gebeugt, allerdings tiefer; die Fersen werden nur so viel wie unbedingt notwendig angehoben.
- **Pas de deux:** Tänzerisches Duett.
- **Révérence:** Die Tänzer verbeugen sich.

- **Sauté:** Ein Sprung.
  - **Tendü:** Das Bein wird gestreckt; nach vorne, hinten oder zur Seite hin.
- alo/Quelle: Wikipedia



**360° Service**

**Barrierefreie Traumbäder**

Unsere Fachberater sind speziell geschult und beraten Sie gerne bezüglich altersgerechter Bäder mit durchdachten Details, wie zum Beispiel:

- Ebenerdige Dusche
- Rutschfeste Böden
- Ergonomische Badmöbel und vieles mehr

www.bauhaus.info

**Ihr Komplettbad-Spezialist im BAUHAUS**