

Fit bis ins hohe Alter

Energy Dance® bringt die Energien zum Tanzen

Artikel aus dem Kneipp-Journal Juni/2008

Die Musik beginnt und die bunte Gruppe setzt sich in der Halle in Bewegung: 18 Frauen und Männer im Alter von 26 bis 74 Jahren haben heute Abend zusammen gefunden, um zu heißen Rhythmen gemeinsam ins Schwitzen zu kommen. Die meisten kommen regelmäßig jede Woche, aber auch einige Neueinsteiger sind dabei.



„Energy Dance ist für mich die Basis meiner Gesundheit“, sagt Gerd C. (58), stellv. Direktor einer Berliner Grundschule. Auch die anderen Teilnehmenden, die diesen Sport für sich entdeckt haben, möchten die Vorzüge dieser umfassenden Bewegungsmethode nicht mehr missen. „Energy Dance ist für mich die Möglichkeit, gemeinsam mit meinem Mann einen Sport auszuüben, der uns in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht gleichermaßen gut tut“, berichtet die Steuerberaterin Hannelore G. (44). „Körperbeherrschung, Balance, Rhythmus, Kraft und Ausdauer werden fast unbemerkt trainiert; das Körperbewusstsein wird ganz nebenbei geschult.“ Hannelore besucht mindestens ein- bis zweimal wöchentlich gemeinsam mit ihrem Mann das Training: „Nach jeder Energy-Dance-Einheit fühlen wir uns so richtig gut.“

Energy Dance heißt die relativ neue Bewegungsmethode, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz immer mehr Menschen jeden Alters und Geschlechts begeistert. „Energy Dance bringt deine Energie zum Tanzen“, erklärt der Begründer Uwe Kloss (58), Sportlehrer aus Berlin, der diesen ganzheitlichen Ansatz bereits vor über 25 Jahren entwickelt hat und in Kursen, Workshops und Weiterbildungen vermittelt. Seit 12 Jahren bildet er im deutschsprachigen Raum Energy Dance Trainer aus, die in über 100 Orten im Bundesgebiet Kurse anbieten. Uwe Kloss führt aus: „Das Besondere an diesem Ansatz ist, dass hier Menschen auf völlig neue Art in Bewegung gebracht werden. Die Methode besteht darin, dass eine rhythmische Bewegungsabfolge allmählich und fortlaufend fließend entwickelt wird. Jeder kann unmittelbar folgen, keine Schritte oder Bewegungsabläufe müssen gelernt werden. Der Kopf bleibt frei, die ganze Aufmerksamkeit kann auf den Körper und das Gefühl bei der Bewegung gerichtet werden. Und das alles geschieht im Zusammenspiel mit abwechslungsreicher Musik.“

Jeder kann mitmachen

Suse Spieth (63), Sporttherapeutin und seit kurzem auch Energy Dance Trainerin, ist Leiterin einer Ballettschule in Plochingen und arbeitet mit allen Altersgruppen: „Der Einstieg in eine Energy Dance-Stunde ist durch einfaches Nachvollziehen sehr leicht. Jeder kann seinem Trainingszustand gemäß die Bewegungen ausführen, deshalb können Menschen verschiedener Alters- und Trainingsstufen zufrieden stellend miteinander tanzen. Die langweiligen Wiederholungen wie in der Gymnastik fallen weg. Energy Dance vereint alle Vorzüge des Tanzes und der Gymnastik in einer eigenständigen Bewegungsart.“ Das gefällt auch den Teilnehmern: „Alle Kursteilnehmer sind begeistert, empfinden Energy Dance als wunderbar befreiend, lockernd und trotz einiger Anforderung an Koordination und Kondition als nicht anstrengend“, fasst Suse Spieth zusammen. Auch als Aufwärmarbeit, die bei Energy Dance besonders sanft und gründlich sei, nutze sie die Methode für ihre Jazz und Modern Dance Stunden statt dem üblichen strengen Exercise. Die Ausdruckskraft nehme sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen innerhalb kurzer Zeit stark zu.