„Tanz dich fit“

03.02.2025 10:14 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

"Tanz dich fit"

Alte Tänze, moderner Rhythmus

„Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, gemeinsam auf eine unterhaltsame Art etwas Schönes zu schaffen. Wir möchten die Tanzstunden nicht mehr missen“, sind sich Bianca, Ellen und Heti einig. Und unisono ergänzen sie: „Eine bessere und geduldigere Trainerin als Olga hätten wir dafür auch gar nicht bekommen können!“

Olga Bespalov bietet über die Behinderten-Sport-Gemeinschaft Dorsten-Wulfen e.V.(BSG-Dorsten-Wulfen e.V.) in WulfenTanzkurse an. In ihren Kursen vermittelt sie schwungvolle Elemente aus Kontra- und Squaredance, Gassen- und Kreistänzen, Folklore, Paar- und Line Dance sowie Formationen, aber auch Cha-Cha-Cha-, Rumba- und Walzerrhytmen. Darüber hinaus rundet Olga ihr vielfältiges Angebot aus verschiedenen Rhythmen auch mit meditativen und historischen Tänzen ab. Das Besondere in ihren Gruppen ist, dass sie die alten Choreografien aus dem 18. Jahrhundert mit moderner Musik präsentieren. „Der Kreislauf wird dabei in Schwung gebracht, die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit gefördert und die grauen Zellen aktiviert, denn Tanzen macht den Kopf frei und trainiert Geist und Körper“, ist sich Olga sicher. „Aber im Vordergrund steht das Miteinander mit viel Spaß und Freude.“
Dass die 30 Frauen aus den beiden Tanzkursen Spaß bereits beim Treffen ihrer Mittänzerinnen, aber auch anschließend beim Tanzen haben, ist sofort sichtbar. Aber auch, dass Körper und Geist fit bleiben, wie Olga erwähnte, wird mir schnell deutlich. Gisela und Heti, die beiden ältesten Tänzerinnen im Kurs mit 83 bzw. 84 Jahren, beweisen eindrucksvoll, dass sie junggeblieben sind und perfekt in das Tanzteam 50+ passen.

Foto oben rechts: Olga Bespalov (vorne) bietet Tanzkurse an

Olga Bespalov kam 2003 mit ihrer Familie nach Deutschland. Die Barkenbergerin wollte jedoch nicht nur zu Hause sitzen, sondern sich in die Gesellschaft integrieren. Auf dem Flachsmarkt in Wulfen stand sie spontan bei einem Mitmachtanz auf der Bühne und ihre neue Leidenschaft war geboren. Nachdem die ausgebildete Tanzlehrerin mehrere Jahre im Heimatverein Wulfen getanzt und sehr schöne Auftritte erlebt hatte, reifte immer mehr die Idee, selbst Tanzkurse anzubieten.

Nach einer Zusatzausbildung bot sie 2014 in Wulfen und Barkenberg ihre Kurse an, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreuen. „Ich finde es sehr schön, dass die in Vergessenheit geratenen Tänze heute wieder so beliebt sind. Der Spaß an der Bewegung ist zwar in jedem Menschen von Natur aus angelegt, aber man erfährt diese Freude nur dann, wenn man mitmacht."

Olga fährt fort, dass in all den Jahren hier unter den Frauen wunderbare Freundschaften entstanden sind. Dennoch betont sie, dass die Kurse nicht in sich geschlossen sind. „Wir nehmen sehr gerne neue Tänzerinnen auf", sind sich die Frauen einig. „Es können sich aber auch ruhig Männer anmelden", kommt der Einwand aus den Reihen der Tänzerinnen, der große Zustimmung findet.

Foto oben rechts: Tanzlehrerin Olga Bespalov

Schnuppern Sie doch einfach mal rein. Jede/r ab 50+ ist herzlich willkommen und wird ohne Leistungsdruck von allen Frauen liebevoll aufgenommen. Vorkenntnisse oder ein fester Tanzpartner sind nicht notwendig. Die Proben finden von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr, dienstags im Pfarrsaal der St. Barbara-Gemeinde in Barkenberg, oder für den zweiten Kurs donnerstags im Gemeinschaftshaus, statt.

www.bsg-wulfen.de/der-verein/

Foto oben rechts: nach dem Auftritt beim Markt der Möglichkeiten im Gemeinschaftshaus

Text: Martina Jansen
Fotos: Christian Sklenak und privat