

# Stepptanz und Sirtaki

Stadtteilstadt des SeniorenNetzwerks Köln-Süd wurde zum Tanzfest



■ Die Schleiersitztanzgruppe des Seniorenzentrums Herz Jesu bewies, dass man auch dann noch tanzen kann, wenn es mit dem Laufen nicht mehr klappt. Foto: Mielke

**Innenstadt (pm).** „Lange laufen kann ich nicht mehr, aber tanzen, das geht immer!“ meinte eine Besucherin des Tanz-Stadtteilstadtes in der Lutherkirche, während sie sich eine kurze Verschnaufpause gönnte. Dabei ist das Tanzen nicht nur gesellig, sondern auch ein gutes Herz-Kreislauf-Training, und es soll sogar Demenzerkrankungen vorbeugen.

Gründe genug für das SeniorenNetzwerk Neustadt-Süd, nach zwei „normalen“ Stadtteilstadten nun den Tanz in den Mittelpunkt zu stellen.

In drei Workshops konnten die Besucherinnen und Besucher unter Anleitung qualifizierter Tanzlehrer verschiedene Tanzstile ausprobieren. Der erste Workshop „Solotanz

für Golden Girls“ machte älteren Frauen Mut, sich auch ohne Tanzpartner selbstbewusst auf der Tanzfläche zu bewegen.

Der Film „Alexis Zorbas“ hat den Sirtaki auch in Deutschland zu einem der beliebtesten Folkloretänze gemacht. Wie man ihn richtig tanzt, lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im zweiten Workshop. Richtig schweißtreibend wurde es im dritten Workshop, bei dem Line-Dance mit Ballett-Elementen nach dem Vorbild des irisch-amerikanischen Tänzers Michael Flatley auf dem Programm stand.

Bei den abschließenden Aufführungen ging es dann nur noch ums Genießen. Vier Mitglieder einer Tanzgruppe aus Porz-Wahn, die sich seit 50

Jahren regelmäßig trifft, zeigten in farbenprächtigen Kostümen Tänze aus Valencia und der Extremadura. Die Schleiersitztanzgruppe des Seniorenzentrums Herz Jesu bewies mit ihrem Auftritt, das man selbst dann noch tanzen, also sich rhythmisch zu Musik bewegen kann, wenn man auf den Rollstuhl angewiesen ist oder kaum gehen kann.

Wer mehr über die Angebote des SeniorenNetzwerks Köln-Süd wissen möchte, kann sich unter Telefon 0221/5604614 an die Stadtteilkordinatorin Karin Scholze wenden oder beim Stadtteilfrühstück vorbeischaun, das an jedem zweiten Montag von 10 bis 12.30 Uhr, übergangsweise im Seniorenzentrum Herz Jesu (Oberländer Wall), stattfindet.