

Ein Sport für jedes Alter

Homburg. Er hält fit und formt den ganzen Körper. Die Rede ist vom Tanzsport. Einer der bekanntesten Vereine im Saarpfalz-Kreis ist die Tanzsportabteilung Schloss Karlsberg im Rock'n'Roll-Club Homburg. Das Trainingsangebot ist breit gefächert und bietet für jede Altersklasse etwas.

In der Kindertanzgruppe erlernen Kinder im Alter zwischen anderthalb und 13 Jahren diesen Sport. Insgesamt gibt es drei Altersstufen. Die Kinder bis einschließlich drei Jahre trainieren donnerstags von 15 bis 16 Uhr im Erbacher Haus der Begegnung. Von 16 bis 17 Uhr sind dann die Vier- bis Siebenjährigen an der Reihe. Und von 17 bis 18 Uhr gehört die Tanzfläche den noch älteren Kindern. Wer in den Turnier- und Leistungssport hinein möchte, findet in den verschiedenen Tänzen sonntags, montags und mittwochs sein individuelles Übungsprogramm. Diese Trainingseinheiten gehen im Clubheim in Erbach (Holbeinstraße 7) über die Bühne. Dort finden auch montags und freitags die verschiedenen Hobbytanzgruppen ihr Zuhause. Und mittwochs gehen dort ebenfalls die Hobbytänzer im Rock'n'Roll ihrem Hobby nach.

Tanzen ist ein optimaler Sport für die ganze Familie. Bei den Kleinsten macht auch die Mama mit,

so dass die ersten Hemmungen schnell überwunden sind. „Tanzen ist für jedes Alter geeignet und ein sehr schöner und geselliger Gesundheitssport. Außerdem gibt es eine große Vielfalt an Tänzen, so dass für jeden Geschmack etwas zu finden ist“, betont Jugendwartin Cathrin Lang. Ihre ersten richtigen Tanzschritte vollzog sie klassisch in der Tanzstunde. Der Spaß und die Leidenschaft an dieser Sportart führten dazu, dass es für Cathrin Lang nach und nach bis in den Leistungsbereich hineinging. Für sie stand dann auch bald fest, dass sie sich mit ihrer Erfahrung als Trainerin in die Vereinsarbeit mit einbringen wollte.

Bei den Kleinen führt das Ehepaar Natalie und Thomas Deckarm

durchs Übungsprogramm. Beide waren früher selbst Turniertänzer. Die Ein- bis Dreijährigen bewegen sich zusammen mit ihren Eltern in der Gruppe zu den Klängen verschiedener Kinderlieder bekannter Interpreten sowie zu Finger-, Sing- und Bewegungsspielen. In den beiden darauffolgenden Altersgruppen beginnt dann die tänzerische Früherziehung.

Das Tanztraining fördert auch die Integration von Kindern unterschiedlicher Herkunft und stärkt zudem das Selbstbewusstsein der Kids. Die beiden Trainer Natalie und Thomas Deckarm würden sich über weitere Kinder freuen, die donnerstags im Haus der Begegnung zu den Übungsstunden erscheinen. *Stefan Holzhauser*



Thomas und Natalie Deckarm sowie Cathrin Lang (von links) arbeiten im Verein als Trainer.

Foto: Stefan Holzhauser