

# Tanzen funktioniert auch im eigenen Wohnzimmer



Foto: Ulrich Conrad/Tanzsportclub

Uli und Sibylle Conrad bilden ein erfahrenes Trainerpaar beim Tanzsportclub Schloss Karlsberg – hier beim Online-Unterricht.

**Tanzsportclub Schloss Karlsberg hat Online-Trainings-Angebote ohne Tanzpartner und für Paare.**

HOMBURG || (red) Tanzen macht Spaß, bessert die Laune, hält in Bewegung. Doch durch Corona steht auch hier alles still – oder es zieht eben um in die Online-Welt. Hier hält nun auch der Tanzsportclub Schloss Karlsberg Angebote bereit.

Da an eine Tanzstunde im üblichen Sinne aufgrund des anhaltenden Lockdown ja leider nicht zu denken ist, sei das für den Club Grund genug gewesen, um sich neu aufzustellen und Trainingsstunden für Zuhause per Videocall anzubieten. Das Angebot soll sich nicht nur an Mitglieder richten, sondern an alle, die Lust haben, einfach mal das Tanzbein zu schwingen. Ganz egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, hieß es in einer Mitteilung des Clubs weiter.

Jetzt im Februar gebe es einen „Probelauf“ von zwei unterschiedlichen Online-Trainings: Mittwochs vormittags von 11 bis 11.45 bietet Susanne Kribelbauer-Duhl das Konzept „Let's get fit!!!“ an, ein gesundheitsorientiertes Tanz- und Bewegungsangebot an alle im besten Alter, die keine Lust auf reines Funktionstraining haben.

Die Idee: Freude an Musik, Bewegung und Tanz, jeder kann mitmachen, ein Tanzpartner ist nicht notwendig. Es werden Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer verbessert. Gleichzeitig wird die mentale Vitalität trainiert. Das Kursprogramm ist speziell auf die Zielgruppe abgestimmt. Es werden zum Beispiel keine Übungen auf dem Boden ausgeführt.

Freitagsabends sorgen dann Uli und Sibylle Conrad für das richtige Weekend-Tanz-Feeling für Paare: Auf kleinsten Raum gibt es Grundschriffe, neue Schritte, Variationen im Paartanz. Disco Fox wird eines der zentralen Themen sein – und den braucht man auf jeder Party, wenn sie dann mal wieder gefeiert werden dürfen. Die Tänze werden so angepasst, dass sie zu Hause problemlos eingeübt werden können.

Das Trainerpaar ist sehr erfahren und arbeitet schon sehr lange mit den Hobby-Gruppen. Die Conrads sind selbst aktive Tänzer in der Senioren III S-Klasse, stehen mit vollem Einsatz hinter dem Club und sind erfahren im Umgang mit Online-Training.

Und welche Voraussetzungen müssen nun bei den Teilnehmerinenn und Teilnehmern vorhanden sein?

Man brauche etwa zweimal zwei Meter Platz. Da reiche es oft schon aus, Tisch und Couch zur Seite zu räumen, um loslegen zu können. Nötig sei zudem ein Internet fähiges Handy, ein Tablet oder ein Laptop mit Audio und Videofunktion. Natürlich muss eine Internetverbindung / WLAN funktionieren.

Vor allem aber sollte man sich einfach trauen und mitmachen.

Wer dabei sein möchte, meldet sich unter [onlinetraining@tanzsport-homburg.de](mailto:onlinetraining@tanzsport-homburg.de) an, damit der Videocall geplant werden kann.

Weiter Informationen findet man auf der Internetseite unter oder auf facebook. Man kann sich auch unter Telefon (0 63 37) 12 45 melden.

[www.tanzsport-homburg.de](http://www.tanzsport-homburg.de)