



In nur 20 Minuten studierten die Fitnessfans eine Kurzchoreographie ein, die Ricarda Gaffling-Moustache vorbereitet hatte.



Fitnesstrainer und Tanzschulinhaber Boris Gaffling achtet darauf, dass alle Muskeln trainiert werden. FOTOS: ULRIKE GAWANDE

13 Teilnehmer gehören zum Fitnesskurs der I. D.E.A.-Tanzschule in Glienicke, die mittwochs im Neuen Gymnasium trainieren.

Eine Choreographie in 20 Minuten

MAZ-Gesundheitswochen: In der I.D.E.A.-Tanzschule in Glienicke wird Fitness groß geschrieben – ein Kursbesuch

Von Ulrike Gawande

Glienicke. Dort wo sonst im Neuen Gymnasium in Glienicke Schulunterricht stattfindet, verwandelte am Mittwochabend Discobeleuchtung den Klassenraum in einen hippen Sportraum. Es war Training der Fitnesskurse Fit-x-press und Bauch-x-press. Angeboten von der Glienicker I.D.E.A.-Tanzschule, die mit ihrem Kursangebot auch in der Dreifeldhalle, in der alten Sporthalle und in der Mensa anzutreffen ist.

Anlässlich der MAZ-Gesundheitswochen hatten die Inhaber der Tanzschule Fitness-Trainer Boris Gaffling und seine Frau, die Bewegungspädagogin Ricarda Gaffling-Moustache eine spezielle Trainingseinheit vorbereitet, deren Ziel das Erlernen einer Kurzchoreographie in nur 20 Minuten war.

Nach zwei Warm-Up-Einheiten zu Musik, bei der die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur aufgewärmt und wegen kleiner, tänzerischer Elemente auch das Rhythmusgefühl geschult wurden, ging es an das Erlernen der Choreographie. „Das hat jetzt Eventcharakter“, so Boris Gaffling, der an diesem Tag zudem Geburtstag hatte. „Wir machen es, weil wir Spaß daran haben.“ Mit dem Fitnessangebot, der-

Die I.D.E.A.-Tanzschule

Die Tanzschule wurde 2005 gegründet.

Derzeit werden 19 Kurse angeboten: Kindertanz, Standard/Latein, Streetdance, Fitness, Hip-Hop, Zumba und Breakdance.

Am 13. April beginnt ein neuer Hip-Hop-Kurs nur für Jungs.

Der jüngste Teilnehmer ist drei Jahre alt, die Ältesten im Standard/Latein sind über 70.

Informationen: www.tanzschule-glienicke.de

zeit gibt es vier Kurse, will man eine Alternative zum anonymen Fitnessstudio bieten. Seit zwei Jahren ist Fitness im Programm. „Ohne Joggen und ohne an Geräten zu arbeiten, kann man auf diese Weise Stress abbauen, seine Figur verbessern sowie Herz und Kreislauf stärken. Außerdem werden die Sinne angeregt und das Immunsystem kommt auf Trab“, betont Boris Gaffling. Ursprünglich sei der Kurs für Männer gedacht gewesen, doch die seien schwer zu motivieren.

„Viele Menschen haben eine sitzende Tätigkeit, kommen auch mit Rückenproblemen.“ Doch man mache kein Physiotherapieangebot, so Gaffling, der mit seiner Frau die Tanzschule 2005 in Glienicke gegründet hat. Trotzdem gibt der Fachmann bei Bedarf Hinweise.

Nach dem Warm-Up wird mit Gummibändern oder Gewichten gearbeitet. Boris Gaffling: „Es ist ein funktionelles Training.“ Mal wird der Schulterbereich trainiert, mal die Bauchmuskulatur gestärkt, um später den Rücken zu entlasten. „Es sind stets kombinierte Übungen. Wir versuchen, alle Muskelgruppen zu trainieren.“ Im Bauch-x-press-Teil wird eine halbe Stunde ohne Pause auf der Matte trainiert. Im Fit-x-press folgt ein umfassendes Body-

Workout. Die Choreographie, die Ricarda Gaffling-Moustache für den Kurs vorbereitet hat, wird von den Teilnehmern schnell begriffen. Schwierigere Passagen, wie die Armbewegungen zeigt die Trainee, die auch Zumbakurse gibt, mehrmals. Sie gibt Tipps und baut

Eselsbrücken. Schließlich kann sie die Gruppe sogar aufteilen und eine Schlusspose einarbeiten. Sonst dauert die Erarbeitung von Choreographien deutlich länger, die auch auf Veranstaltungen, wie dem I.D.E.A.-Tanzfest präsentiert werden.

Was gefällt Ihnen an dem Fitnesskurs?



„Die Vielfalt. Es ist von allem ein bisschen, so dass alle Muskelgruppen trainiert werden.“

Christine Wendt (46), Schildow



„Es ist ein Ganzkörper-Work-out und man kann in der Gemeinschaft fit werden.“

Olaf Krenzlin (49), Glienicke



„Mir gefällt Sport, und im Kurs der Fitnessfaktor in Verbindung mit den Choreographien.“

Nikola Jung (24), Berlin-Tegel