

Entspannter Ausflug in den orientalischen Tanz

Raus aus dem Alltag, mal runterkommen, Stress vor der Tür lassen. Vielen tut das gut. Eine Methode, all das zu erreichen, dürfte viele überraschen. Bauchtanz. In Saarbrücken gibt es Schnupperkurse.

VON FRANK BREDEL

SAARBRÜCKEN Wie wäre es mal mit Bauchtanz? Wer diesen Vorschlag hört, denkt erst einmal an Historienfilme, in denen schlanke Damen in bauchfreien Kostümen zu orientalischer Musik die Hüften kreisen lassen. Viele Frauen von heute, die

Ins Bauchtanzkostüm muss niemand schlüpfen. Im Kurs trägt jede Frau, worin sie sich wohlfühlt.

mitten im stressigen Alltag stehen, dürften erst einmal zögern, sich im Bauchtanz zu versuchen. Oder sich gar vor einem Selbstversuch fürchten. „Und gerade diese Angst ist unbegründet“, sagt Tanztrainerin Margit Loew vom Sportverein Saar 05 Saarbrücken. Denn ein Bauchtanzkostüm trägt auch sie nur für den Fotografen. Denn sonst trägt jede Frau im Kurs das, worin sie sich wohlfühlt.

Unter dem Künstlernamen „Lulua“ hatte Loew bis zum Jahr 2000 ein eigenes Tanzstudio in Saarbrücken. Die Musik- und Tanztherapeutin und in Frankfurt, Köln und New York ausgebildete Profitänzerin verdiente viele Jahre ihr Geld mit dem Tanzen. Die 57-Jährige war zunächst Kursteilnehmerin in der Tanzspor-



Tanzlehrerin Margit Loew übt Bauchtanz mit Teilnehmerinnen eines Schnupperkurses beim SV Saar 05.

FOTO: BECKERBREDEL

tabteilung des SV Saar 05 und hatte dann in der Corona-Zeit die Idee, eine Bauchtanzgruppe anzubieten, weil diese Sparte ohne Kontakt angeboten werden kann.

So konnte man in Übung bleiben, während Paartanz verboten war. „Auf Anhieb kamen im vorigen Jahr 20 Frauen in den Schnupperkurs und blieben dann dabei. Diese große Resonanz hat uns selbst überrascht. Es gab einen Folgekurs, und jetzt starten wir bereits den dritten Bauchtanzkurs in unseren Trai-

ningsräumen in der Straße des 13. Januar.“

Loew ist die Übungsleiterin, sie macht zunächst zur Musik einfache Hüftübungen, alles wirkt wie eine harmonische Gymnastik mit Musik. Wer erstmals dabei ist, kommt trotzdem sehr gut mit. „Wir wollen uns hier bewegen und Spaß haben. Wir proben nicht für einen Bühnenauftritt“, sagt Lulua und erklärt, dass man beim Bauchtanz nicht mit dem Bauch tanzt, sondern sich aus der Körpermitte und vor allem aus der

Hüfte heraus bewegt.

Bei regelmäßiger Übung trainiere diese Form des Tanzes das Gleichgewicht, die Koordination und die Muskulatur nicht zuletzt im Rücken. Loew erzählt, wie sie mit Bandscheibenpatientinnen arbeitet und durch Bauchtanz sogar Beschwerdefreiheit erreicht. Der therapeutische Nutzen ist Loew zufolge enorm.

Kürzlich gab es wieder einen Bauchtanz-Schnupperkurs. Zehn Frauen waren dabei, keine Männer. „Ich hatte auch schon mal Männer

im Bauchtanzkurs, aber das ist die ganz große Ausnahme. Aktuell sind die Frauen hier unter sich.“ Eine der Teilnehmerinnen ist Birgit Semar. Eine Krebserkrankung brachte sie zum Tanz: „Ich hatte in einer Kur verschiedene Anwendungen. Nach meiner Rückkehr hörte ich von einem Tanzkurs für krebserkrankte Menschen beim SV Saar 05 und machte mit. Seit 2019 bin ich dabei, und jetzt versuche ich den Bauchtanz. Alle Kurse haben mir bisher große Freude gemacht“, sagt sie – und trai-

niert vor der Spiegelwand.

Der nächste Kurs in der Straße des 13. Januar in Saarbrücken beginnt am 22. Juli um 19 Uhr. Jeder der sechs Teile dauert eine Stunde.

.....
Anmeldungen zum Schnuppertraining nimmt Sportwartin Marianna Margolina per Mail unter sportwart@saar05-tanz-sport.de an.

Produktion dieser Seite:

Michael Emmerich
Frank Kohler