Sarengue, eine bewegende Erfindung

IDEE Alexandra Bernhardt mag keine Gymnastik, vor 15 Jahren kreierte sie deshalb eine neue Trainingsform und bietet sie seitdem in ihrer Tanzschule an.

VON SABINE BECK

ZIRNDORF – Wer hat's erfunden? Nein, ausnahmsweise nicht die Schweizer, sondern Alexandra Bernhardt. Und das kam so: „Mir tat alles weh, ich sollte Gymnastik machen, doch ich kann Gymnastik partout nicht leiden", erzählt die Inhaberin der Tanzschule Alex. Sie suchte nach einer Alternative. Am Ende stand das rhythmische Bewegungstraining. Als ihre Beschwerden verschwanden, überlegte sie, es auch für andere Menschen anzubieten.

Fünfzehn Jahre nach der Geburtsstunde von Sarengue ist die Fangemeinde auf 140 bewegungsbegeisterte Personen aller Altersstufen angewachsen. Pro Kurseinheit kommen regelmäßig etwa 30 Frauen und Männer in die Zirndorfer Tanzschule, Mitmenschen, die unabhängig von ihrem Fitness- oder Gesundheitslevel etwas für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden tun möchten.

Mit dabei sind Singles, die Spaß an der Bewegung haben; Paare, die ein gemeinsames Hobby suchen; Mütter zur Rückbildung nach der Entbindung; Seniorinnen und Senioren, die gelenkig und fit bleiben möchten, oder junge Leute, die weder Zeit noch Lust auf viel Sport und Pumpen im Fitnessstudio haben. Sarengue funktioniert bei stocksteifen Nicht-Tänzern ebenso wie bei echten Sportskanonen und fördert mit den rhythmischen Elementen aus Salsa und Merengue nicht nur Muskelkraft, Mobilität und Kondition, sondern hilft auch bei der Gewichtsreduktion und macht vor allem gute Laune. Das Angebot gibt es deshalb auch als medizinische Therapie in Gesundheitszentren, Reha-Kliniken oder Sportvereinen von speziell ausgebildeten Instruktoren mit medizinischen Fachkenntnissen.

Sarengue macht Spaß, wie bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unschwer zu erkennen ist. Foto: Sabine Beck

Weil es Sarengue zusätzlich auf dem Trampolin oder im Wasser gibt, ist auch die Gruppe der Trainerinnen größer geworden. Außer Alexandra Bernhardt begleiten elf weitere Übungsleiterinnen die Kurse in Zirndorf. Sie wachen – zu zweit oder zu dritt – mit Argusaugen darüber, dass die Bewegungen korrekt ausgeführt werden oder der gewünschte Effekt durch Ersatzübungen erzielt wird. „Den Rücken immer schön gerade halten, nicht ins Hohlkreuz gehen und nur kleine Schritte machen", so lautet eine immer wieder gehörte Anweisung.

Damit nichts falsch läuft, begleitet auch während der Stunde eine der Trainerinnen die Kursteilnehmerinnen oder Kursteilnehmer, die noch ihre Anfangsschwierigkeiten mit den entsprechenden Bewegungen haben. „Dafür sind wir mindestens zu zweit, damit sich immer eine auf die Leute konzentrieren kann, die Hilfe benötigen", sagt Petra, Trainerin im Dienstags-Kurs. Die meisten Kolleginnen unterrichten schon seit vielen Jahre und auch unter den Aktiven gibt es „Ur-Gesteine", wie Evi, die seit 2013 dabei ist: „Ich freue mich jede Woche aufs Training und das seit der ersten Stunde."

Das ist nach jeder Übungseinheit zu sehen. Zufrieden blicken die Sportlerinnen und Sportler drein. Selbst Menschen, die sich vor der ersten Stunde als „Bewegungslegastheniker" outeten und daran zweifelten, dass sich bei ihnen jemals sportlicher Erfolg einstellen könnte, haben nach den sechzig Minuten ein glückliches Lächeln im Gesicht.

INFO

Wer möchte, kann das rhythmische Bewegungstraining in einer kostenlosen Schnupperstunde mit vorheriger Einweisung kennenlernen. Mit den angebotenen Zehnerkarten bleibt man bei der Wahl der Kurse flexibel: Tanzschule Alex, Grundstraße 25, 90513 Zirndorf - Telefon (0911) 69 95 265 – info@sarengue.de – www.sarengue.de