



»Tanzen öffnet das Herz«

Mehr als Blutspende und Rettungsdienst:
Sportgruppe zeigt eine weniger bekannte Seite des DRK

Rettungsdienst, Blutspende und Kleidersammlung: Das haben viele sofort vor Augen, wenn sie vom Deutschen Roten Kreuz hören. Aber Line Dance und Lach-Yoga? Evelyn Braun und ihre Tanzgruppe gewähren Einblicke in eine weniger bekannte Seite der Organisation.

■ Von Svenja Fleig

Nagold. Vor dem DRK-Gebäude auf dem Wolfsberg parkt ein Einsatzfahrzeug, drinnen zeigt ein Flipchart eine Illustration zur sterilen Wundversorgung. Und doch ist in dem Seminarraum etwas anders. Die Tische und Stühle sind zur Seite geräumt, auf der freien Fläche schütteln sich einige Frauen gerade lauthals lachend die Hände.

Was auf den ersten Blick etwas eigentümlich wirken mag, macht auf den zweiten Sinn: »Lach-Yoga ist eine Sofortmeditation für den Körper«, erklärt Evelyn Braun, »denn Lachen ist eine Erfrischung für Körper und Geist.

Es ist sehr gesund – und da kann man eben etwas nachhelfen.«

Sie trainieren die Lachmuskeln

Unter dem Dach des DRK helfen die neun Frauen seit einiger Zeit nach und trainieren nicht nur verschiedene Tänze, sondern auch ihre Lachmuskeln. Einmal die Woche treffen sie sich zur Tanzstunde, die Trainerin Evelyn Braun mit Übungen aus dem Lach-Yoga garniert. »Da fängt man vielleicht schon mal künstlich

an«, erklärt Braun, »aber unserem Gehirn ist das erst einmal egal.« Einfach gesagt: Ziehen sich die Mundwinkel nach oben, so beginnt der Körper Glückshormone auszuschütten.

Im DRK-Gebäude läuft deren Produktion inzwischen auf Hochtouren. Beim Aufwärmen brauchen die Frauen nicht einmal Yoga-Übungen, um sich gegenseitig zum Lachen zu bringen. Dann erinnert Braun kurz an die Schritte eines Line Dance. Als die Musik schließlich einsetzt, scheinen sich die Beine wie von selbst zu bewegen. Geübt

bewegt sich die Formation durch den Raum.

Etwas kniffliger ist da der Kreistanz in Paaraufstellung. Das tut der guten Stimmung aber keinen Abbruch. »Tanzen und Lachen tun uns einfach gut«, hält Braun fest. Sie hat beim DRK eine Grundausbildung in der Tanzsparte begonnen, besucht seitdem regelmäßig Fortbildungen. Ob Rollatorentanz oder Line Dance: »Beim DRK wird schon lange getanzt. Das ist ein Bereich der sozialen Kursangebote«, erklärt sie. »Nur war es bei uns nicht wirklich bekannt.«

Braun beschloss, das zu ändern und rief Anfang 2017 die Tanzgruppe auf dem Wolfsberg ins Leben. Auf Medaillenjagd sind die Frauen aktuell nicht, für sie stehen der Spaß an Bewegung und die Gemeinschaft im Vordergrund. Aus dieser Motivation heraus hatte sich Braun auch für die Tanzausbildung entschieden. »Ich bin darauf gekommen, weil mir aufgefallen ist, dass wir Frauen gerne tanzen wollen – sich aber die wenigsten die Gelegenheit dazu schaffen«, erklärt sie. Ihre Tanzstunde soll genau diese Gelegenheit bieten – auch ohne Partner.

Und das scheint anzukommen: Tanzend und lachend lassen die Frauen ihren Alltag zusammen mit dem regnerischen Wetter vor der Tür. »Tanzen öffnet das Herz«, schwärmt eine Teilnehmerin. Und eines steht fest: »Man geht immer gut gelaunt nach Hause.«

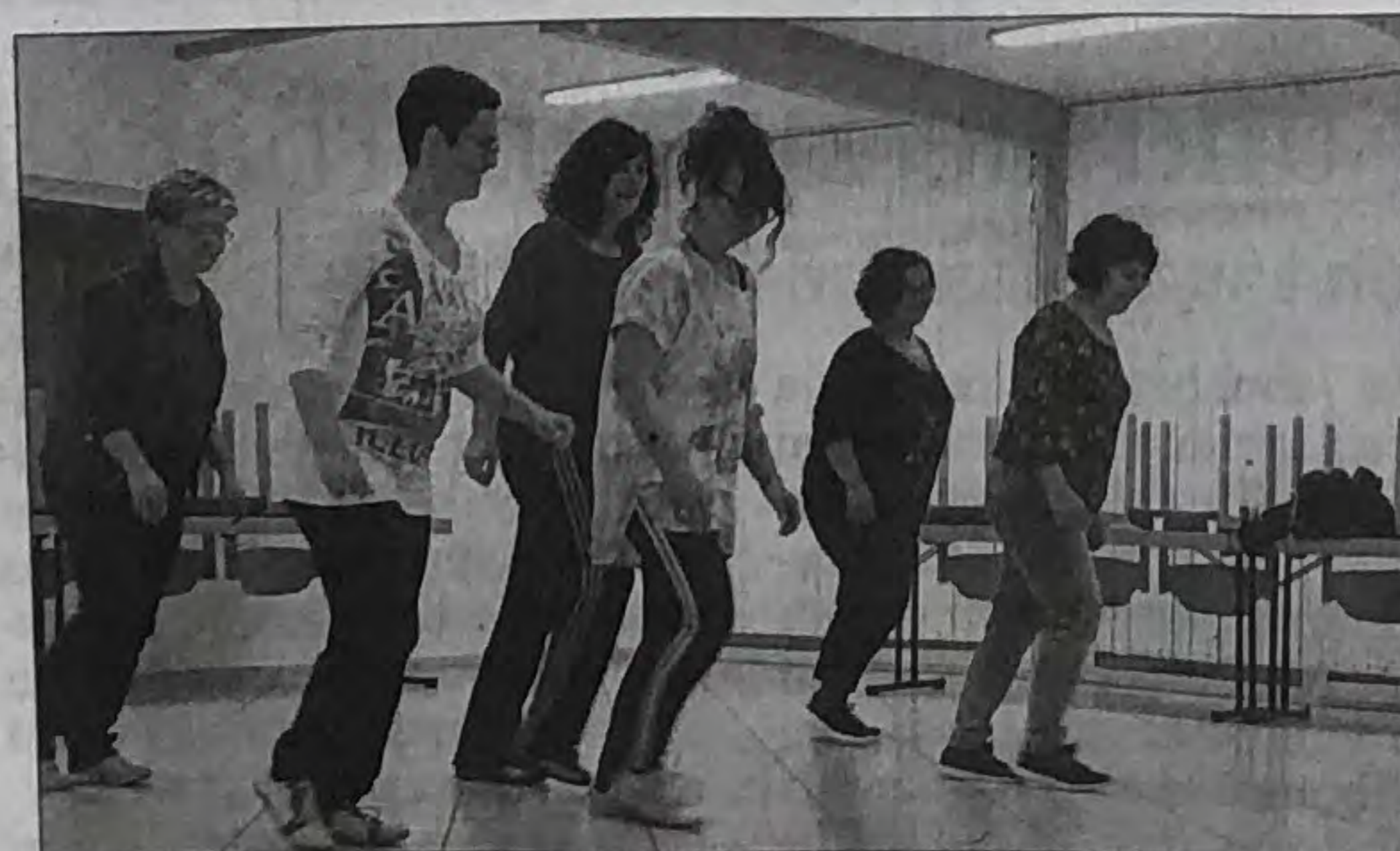
INFO

Mitmachen

Der Kurs »Bewegen-Tanzen-Lachen« findet immer montags von 17.30 bis 18.30 Uhr im DRK-Gebäude, Marie-Curie-Straße 10, statt. Er richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Auskünfte erteilt Evelyn Braun telefonisch unter 07452/81 62 67.

Sie erreichen die Autorin unter

svenja-johanna.fleig@schwarzwaelder-bote.de



Im DRK-Haus auf dem Wolfsberg wird regelmäßig gemeinsam getanzt. Fotos: Fleig

■ Nagold

■ **Bürgerzentrum Nagold:** Kinderschutzbund 8.15 bis 12.45 Uhr, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung 8.30 bis 13 Uhr, VAMV/ASM/Tauschring 9 bis 12 Uhr, Kinderbüro 14 bis 17 Uhr, Urschelstiftung 14 bis 17 Uhr.

■ **Das Deutsche Rote Kreuz/DRK** bietet dienstags von 9 bis 10 Uhr Seniorengymnastik in der Friedenskirche, Freudstädter Straße, an. Infos unter Telefon 07452/6 17 47, Karin Kölpin.

■ **Beim Seniorentreff Mohren** ist heute, Dienstag, ab 15 Uhr offener Treff und gemütliche Handarbeit mit Traude Finkenbeiner.

■ **Der Jahrgang 1935/36** trifft sich am heutigen Dienstag, 18. Juni, um 15 Uhr zum gemütlichen Beisammensein im Eiscafé Panorama.

■ **Die A.S.M. aktive Selbsthilfegruppe »Miteinander«** für Behinderte und Nichtbehinderte lädt zur Kaffeekontaktunde am heutigen Dienstag von 15 bis 18 Uhr in die Räume der A.S.M., Uferstraße 42 in Nagold, ein. Alle Interessierten sind willkommen.

■ **Eine kostenlose Rechtsberatung von Haus & Grund** findet heute für seine Mitglieder von 18 bis 20 Uhr in den Räumen der Anwaltskanzlei Rau & Collegen, Marktstraße 18 (Sparkasse) in Nagold statt.

■ **Der Lauf- und Nordic-Walkingtreff des VfL Nagold** trifft sich heute, Dienstag, um 19 Uhr am Killberg-Parkplatz.

Autofahrt endet im Brunnen

Nagold. Ein nicht ganz alltäglicher Unfall ereignete sich am Montag in Nagold, als ein 89-jähriger Autofahrer mit seinem Wagen in einem Brunnen landete. Nach den bisherigen Erkenntnissen der Polizei wollte der Autofahrer gegen 11.45 Uhr auf dem Gerichtsplatz von der Bahnhofstraße in die Burgstraße abbiegen. Dabei übersah er einen höheren Absatz, wodurch das Auto mit den Vorderreifen in dem darunterliegenden Brunnen landete. Bei dem Unfall wurde niemand verletzt und auch am Brunnen entstand nach bisherigem Erkenntnisstand kein Schaden. Der Wagen musste mit einem Kran geborgen werden.

Stadtbibliothek bleibt geschlossen

Nagold. Die Stadtbibliothek Nagold bleibt einschließ-lich Montag, 24. Juni, wegen Reinigungsarbeiten geschlossen. Verlängerungen sind telefonisch unter 07452/681-380 oder über den Web-Katalog