

# Hier gibt es sie wirklich noch, die folgsame Dame

So bleiben Sie fit. **Heute:** Tanzsport beim TSC Schwarz-Gold Giesen

VON VERA ROCKE (TEXT)  
UND SABINE BARKUS (FOTOS)

**GIESEN.** „Wir sind keine billige Tanzschule, sondern ein Tanzsportverein.“ Das muss Klaus Gothe, der Vorsitzende des Tanzsportclubs (TSC) Schwarz-Gold Giesen, gleich zu Beginn mal klarstellen. „Wir üben hier ein Hobby aus. Tanzsportabzeichen wollen wir keine machen, aber für Auftritte – wenn man uns buchen möchte – stehen wir gern zur Verfügung“ sagt der 72-jährige Gothe. „Tanzen kann man überall auf der Welt. Wenn man die Sprache nicht versteht, so kann man doch über die Tanzschritte zueinander finden“, meint Fredy Lipinski, der mit seiner Frau viel auf Reisen ist. Die Lipinskis schätzen ihren „kleinen kreativen Verein“.

„Come on now – one, two, three, you're gonna dance with me.“ Diese Zeile aus dem 1980er-Jahre-Popsong The Trojan Horse der Gruppe Luv stand Pate, als der TSC im Dezember 1984 gegründet wurde. Unter dem Motto „Wo tanzen immer Freude macht“ können tanzbegeisterte Damen und Herren aller Altersstufen dreimal wöchentlich ins Thomas-Morus-Haus in Giesen kommen. Vereinsvorsitzender Gothe erzählt, dass er mit seiner Frau Ingrid (ebenfalls 72) seit beider 40. Lebensjahr tanzt, wenn auch mit kleinen Unterbrechungen. Ingrid und Klaus Gothe sind auch sonst sehr sportbegeistert. Sie fahren Rad, trainieren auf dem Fitnessgerät und toben mit ihren Enkeln herum. Aber die Tanzabende verpassen sie nie. Zurzeit wird in drei Gruppen getanzt. Unter Anleitung eines qualifizierten Trainerpaares können alle Standard-

und lateinamerikanischen Tänze geübt werden. Natürlich werden auch Partytänze wie Disco Fox oder Salsa angeboten. „Der Tanzsport kann bis ins hohe Alter zusammen mit dem Partner betrieben werden“ sagt Klaus Gothe. Das bestätigt Jens Härtel: „Unser ältestes Mitglied ist 80.“ Es handelt sich um den bereits erwähnten Fredy Lipinski, der mit seiner Frau Waltraut seit 1996 im Verein tanzt – um Geist und Körper nach dem Ruhestand noch fit zu halten. Es wird auch großer Wert auf Geselligkeit gelegt. Gemeinsame Ausflüge gehören einfach dazu. „Das schönste an unseren Tanzstunden sind die Pausen“, flacht Dorte Härtel (46). „Es wird auf die Geburtstagskinder angestoßen und richtig gut gefeiert.“ Jens Härtel (48) ergänzt: „Dass das Tanzen dazu gehört, versteht sich von selbst.“ Die Härtels haben dabei beide ihren Spaß, und „außerdem noch viele nette Leute kennengelernt“, so Jens Härtel.

Die Pause ist vorbei. „Frau Klöpfer, Sie sollen die folgsame Dame sein“, ruft die Trainerin den Eheleuten Klöpfer zu. Birgit und Edgar Klöpfer (beide 51) kommen aus Nordstemmen zum Kurs. Das Trainerpaar gibt genaue Anweisungen: „Doppelhandhaltung, Schritt rück, Platz, Wechselschritt, Wechselschritt. Der Mann legt den Arm auf die Schulter der Frau, der Herr tanzt Vorplatz, Wechselschritt und Wechselschritt.“ Was sich für Außenstehende wie Böhmisches Dörren anhört, versteht Birgit Klöpfer sofort. Sie folgt den Anweisungen – und die Schrittfolge sitzt.

Charakteristisch für einige Standardtänze ist, dass sich die Tänzer bei Figuren nie um ihre eigene, sondern immer um eine gemeinsame Achse drehen. Die



Kennen viele Gründe für das Tanzen beim TSC Schwarz-Gold: Dorte und Jens Härtel.

Führung des Partners baut auf dem Wissen auf, welche Schrittfolgen möglich sind und an welchen Stellen der Partner leicht durch einen Impuls in eine neue Richtung bewegt werden kann. Beide Sportler müssen daher die Schrittfolgen wie auch die Abfolge der Gleichgewichtslagen der Tänze kennen.

Die Räume des Thomas-Morus-Hauses bieten genug Platz auch für neue Mitglieder. Jeder Interessierte ist im gemeinnützigen Verein willkommen, auch

mit wenig oder keinen Vorkenntnissen.

Zum Schluss muss Jens Härtel noch eine Lanze brechen. Er führt gleich mehrere Gründe auf, die für das Tanzen beim TSC sprechen: „Tanzen trainiert die Ausdauer, die Koordination, die Konzentration und die Balance. Es trainiert auch den Geist und die Seele. Tanzen ist ein optimaler Sport für jedes Alter, mit wenig Aufwand kann man viel erreichen. Man braucht keine teure Ausrüstung, tanzen beim TSC kostet nicht viel, man lernt

**TANZSPORT**

**Gesundheitseffekt** ★★★★★  
**Ausdauer** ★★★★★  
**Kraft** ★★★★★  
**Beweglichkeit** ★★★★★  
**Spaßfaktor** ★★★★★

★★★★ überlegend  
 ★★★★★ sehr gut  
 ★★★★★ gut  
 ★★★★★ durchschnittlich  
 ★★★★★ enttäuschend

neue nette Leute kennen, man kann diesen Sport mit seinem Partner ausüben, und das wichtigste: Tanzen macht Spaß.“

Zurzeit werden in drei Gruppen Tanzen und Geselligkeit angeboten: jeweils montags, donnerstags und freitags in der Zeit von 20 bis 21.30 Uhr. Wer mag, kann auch an mehreren Wochentagen kommen. Das Training findet im Thomas-Morus-Haus, Paradiesstraße in Giesen statt. Infos gibt es unter [www.tsc-giesen.de](http://www.tsc-giesen.de) oder [vorstand@tsc-giesen.de](mailto:vorstand@tsc-giesen.de).



„Das schönste an unseren Tanzstunden sind die Pausen“: Die Giesener haben Spaß.

– Anzeige –

**Der Fachmann**  
 Das Handwerk  
 Nicht lange suchen – hier finden Sie ihn!

– Anzeige –

– Elektro –

**kundendienst maschke**  
 electro 05121/54794  
 Bischofscamp 15 • 31137 Hildesheim

– Raumausstatter –

**Polstermeister STOLLBERG**  
 über 50 Jahre, beste Qualität!  
 Neuanfertigung, Aufarbeitung, Sondermaße  
 Feldstraße 24 • 31134 Hildesheim • Telefon (0 51 21) 8 31 54

RAUMAUSSATTEUR-MEISTERBETRIEB  
**Martin Schär**  
 31180 Emmerke, Bahnhofstr. 16  
 Tel. 0 51 21 / 6 24 90 oder 6 24 58  
 www.schaer-raumausstattung.de

Gardinen, Sonnenschutz, Bodenbelag, Polsterarbeiten  
**KRETH KLEINEIDAM**  
 GARDINENARBEITEN  
 Hildesheim 26 32 06

Verkauf • Aufarbeitung • Reparatur • Service  
**GRIESE Polstermöbel**  
 Markenzeichen für individuelle Polstermöbel  
 Silberfinderstraße 10, Hl.-Himmelstür  
 Telefon (05121) 43317

– Treppen/Türen –

**TREPPENMEISTER leinetal**  
 Das Original  
 Studio Hildesheim - Marienburger Str. 130 - Tel. 0 51 21 / 8 33 08  
**Kaufen Sie dort, wo Ihre Kinder einen Ausbildungsplatz bekommen!**  
 Montag von 16.00 bis 18.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

Zeitung rund um die Uhr  
[www.hildesheimer-allgemeine.de](http://www.hildesheimer-allgemeine.de)  
 Hildesheimer Allgemeine Zeitung

**Die Innung Sanitär- und Heizungstechnik informiert:**  
**Energieeffizienzlabel in der Heizungstechnik**

Beim Kauf von Waschmaschinen, Fernsehern und Haushaltsgeräten orientieren sich die Verbraucher schon längst an einem Energielabel. Es informiert sie mithilfe einer Farbskala von Grün bis Rot und der Angabe der Energieeffizienzklasse über den Energieverbrauch der Produkte. Durch die EU-Verordnungen wird diese Kennzeichnung demnächst auch in der Heizungstechnik praktiziert. Ab dem 26. September 2015 müssen Heizgeräte jeglicher Art sowie auch Warmwasserspeicher aller Hersteller ein Produktlabel tragen. Im Gegensatz zum Produktlabel, welches nur für Einzelgeräte gilt, müssen im heizungstechnischen Bereich auch Energielabel beim Verkauf von Produktpaketen ausgestellt werden. Zusätzlich zu der Energieeffizienzklasse werden außerdem Anforderungen an die umweltgerechte Gestaltung der Produkte (Ökodesign-Anforderungen) eingeführt, die ebenfalls ab dem 26. September 2015 in allen EU-Mitgliedsstaaten einheitlich eingehalten werden müssen. Die Vorgaben an die Energieeffizienz der Produkte sind jahres-

zeitbedingte Raumheizungseffizienz, Warmwasserbereitungseffizienz, Warmhalteverluste bei Speicher und Kessel und natürlich auch Grenzwerte für wichtige Emissionen wie beispielsweise NOx und Schall. Aus dieser Sicht sollten Endverbraucher darauf achten, ab dem Stichtag 26. September nur noch Geräte mit einem Energielabel zu kaufen. An jedem Raumheizgerät in der Verkaufsstelle muss das Energielabel deutlich sichtbar an der Außenseite der Gerätefront angebracht sein. Dies gilt auch für Warmwasserspeicher, Warmwasserbereiter und Produktpakete. Endverbraucher können sich bei Fragen an alle SHK-Betriebe der Innung wenden. Alle Mitarbeiter der Innungsbetriebe werden fachbezogen auf die neuen Pflichten und Vorschriften überregional geschult. Bei einer Versammlung der Gesellen inklusive einer Schulung am 13. April, 17. Uhr, bei der Firma Begau, Hildesheim, besteht beispielsweise die Möglichkeit, sein Fachwissen zu erweitern. Ganz besonderer Wert wird schon in der Ausbildung auf die neuen Vorgaben und Richtlinien gelegt. Um hier auch für die Zukunft qualifizierte Fachkräfte vorweisen zu können, nimmt die Innung Sanitär- und Heizungstechnik in diesem Jahr an der Ideen EXPO vom 4. bis zum 12. Juli in Hannover teil. Angesprochen sind ganz besonders die jungen Leute, die sich hier über das Berufsbild des Anlagenmechanikers informieren wollen.

Nähere Hinweise zur Handwerkersuche sind im Internet auf den Seiten der Kreishandwerkerschaft Hildesheim-Alfeld unter [www.handwerk-hildesheim-alfeld.de](http://www.handwerk-hildesheim-alfeld.de) zu finden

**Badezimmer** Ihr Ansprechpartner für:

- Bäder
- Heizung
- Solar

Seit über 20 Jahren  
**KRÜGER GmbH**  
 Festpreisgarantie

Planung – Ausführung – Service  
 Beusterstraße 43 • 31141 Hildesheim / OT Marienburg  
 Telefon (0 51 21) 26 70 00 • Fax (0 51 21) 26 71 00

**HORST SCHRADER**  
 HEIZUNGS- UND SANITÄRTECHNIK GMBH  
 Seit 25 Jahren in Hildesheim

WARTUNG · REPARATUR · PLANUNG · BERATUNG  
 VERKAUF · SOLAR · WÄRMEPUMPEN

Goschenstraße 2 • 31134 Hildesheim  
 Tel. (0 51 21) 35 976 • Fax (0 51 21) 14 738  
 E-Mail: [horstschrader@htp-tel.de](mailto:horstschrader@htp-tel.de)

Innovative Haustechnik  
 Industrie-Service  
 EDV-Vernetzung

... wir regeln das für Sie!  
**ASSMANN**  
 ELEKTRO • HEIZUNG • SANITÄR  
[www.assmann-gmbh.de](http://www.assmann-gmbh.de)

Ruf (0 51 21) 76 54-0  
 Fax 76 54-13  
 Gropiusstraße 4  
 31137 Hildesheim

**Alte Türen?**  
 Neu in nur 1 Tag!

✓ Ohne Rausreißen, Dreck und Lärm  
 ✓ Türen nie mehr streichen  
 ✓ Für alle Türen und Rahmen geeignet  
 ✓ Über 1.000 Modelle zur Wahl

Hildesheimer Renovierungsservice  
 Bethelner Str. 12  
 31171 Burgstemmen  
[www.hildesheim.portas.de](http://www.hildesheim.portas.de)  
 Rufen Sie uns an: 01234 / 567

– Heizung/Sanitär –

**bullach**  
 ... garantiert Lebensqualität

Wohlfühlbäder für alle Lebenslagen, so individuell wie Sie, aus einer Hand  
 T 05066-4380 [www.bullach.de](http://www.bullach.de)

Zeitung rund um die Uhr  
[www.hildesheimer-allgemeine.de](http://www.hildesheimer-allgemeine.de)

Her Bad nach Maß  
**Maab**  
 Sanitär & Heizungsbau  
 Bahnhofsallee 11 A  
 31134 Hildesheim  
 Telefon: 0 51 21 - 2 94 27 66

**Modernisieren mit Zukunft**  
 barrierefreies Leben

Beratung...  
 Planung...  
 Realisation...  
 Wartung...  
 aus einer Hand

Sanitär  
**Bad-Konzepte**  
 Heizung Fliesenarbeiten  
 Elektroinstallation  
 Regenerative Energien

**RAPIRO GmbH**  
[www.rapiro.de](http://www.rapiro.de)  
 Heizung Sanitär Lüftung Klima Elektro

Fon: 05064/9514-0  
 24-Std.-Notdienst  
 Fix: 0172/5428443