

Thema: Mit Hüftschwung gegen Hüftgold – Wie Sie Ihre Weihnachtspfunde tanzend loswerden und Ihren Liebsten ein tolles Geschenk machen

Beitrag: 1:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Glühwein, Weihnachtsgebäck und Gänsebraten mit Klößen – die Weihnachtstage sind keine gute Zeit zum Kalorien zählen. Das wirklich Blöde daran: irgendwann kommt das böse Erwachen, was sich bei den meisten in den Vorsätzen fürs neue Jahr wiederfindet. Mit Sport soll dem angefütterten Hüftgold zu Leibe gerückt werden. Aber Joggen? Fitnessstudio? Irgendwie ist das doch nicht so das Richtige und schon sind die guten Vorsätze wieder vergessen. Aber wie wär's denn dann zum Beispiel mal mit einem Tanzkurs? Helke Michael mit ein paar schlagkräftigen Argumenten.

Sprecherin: Beim Stichwort Tanzen denken viele an mehr oder weniger rhythmisches Gezappel in der Disco, an die Tanzstunden, die man als Teenager mal hatte, oder TV-Shows wie Let's Dance, bei denen sich Promis regelrecht verausgaben. Dabei ist Tanzen sehr viel mehr, sagt Christoph Möller, Tanzlehrer und Präsident des Swinging World e.V.

O-Ton 1 (Christoph Möller, 0:14 Min.): „Tanzen ist die zweitschönste Sache der Welt und es gibt nichts Schöneres, als den Partner im Arm zu halten, mit ihm Zeit zu zweit zu verbringen und gemeinsam zu romantischen Tänzen oder auch zu schnelleren Tänzen auf der Tanzfläche so richtig abzuhalten.“

Sprecherin: Ausreden lässt er nicht gelten.

O-Ton 2 (Christoph Möller, 0:13 Min): „Wirklich jeder kann bei uns tanzen lernen. Inzwischen bieten die Tanzschulen in Deutschland ein sehr umfangreiches Tanzprogramm an. Vom Solotanz bis hin auch zu jeder Altersgruppe, von den Kleinen bis hin zu den etwas älteren, zu den Silversurfern.“

Sprecherin: Auch der Fitnesszustand spielt absolut keine Rolle. Und das Argument, zwei linke Füße zu haben, zieht bei den Tanzlehrern schon lange nicht mehr.

O-Ton 3 (Christoph Möller, 0:09 Min): „Das ist eine der beliebtesten Ausreden, die wir tagtäglich in unseren Unternehmen so hören. Wir lieben Herausforderungen. Wir sind pädagogisch geschult und wir freuen uns auf solche Geschichten.“

Sprecherin: Aber wie findet man eigentlich den passenden Kurs?

O-Ton 4 (Christoph Möller, 0:18 Min): „Das wäre ungefähr so, als wenn ich zu Ihnen fragen würde: Wo find' ich denn die passende Hose? Tatsache ist, es gibt die passende Hose irgendwo. Und es gibt auch irgendwo den passenden Tanzkurs. Auf WWW Tanzen Punkt DE gibt's eine Übersicht aller ADTV Tanzschulen in ganz Deutschland, da kann man einfach mal draufklicken. Zusätzlich dann die eigene Tanzschule vor Ort kontaktieren.“

Sprecherin: Übrigens: Tanzstunden eignen sich auch prima als Weihnachtsgeschenk!

O-Ton 5 (Christoph Möller, 0:07 Min): „Ein Gutschein - ist doch immer eine tolle Möglichkeit und man schenkt wirklich das Wertvollste, was man in der heutigen Zeit schenken kann: nämlich Zeit zu zweit.“

Abmoderationsvorschlag: Abmoderationsvorschlag: Wer also seinem Partner beispielsweise etwas mehr gemeinsame Zeit schenken möchte, eine diskrete Starthilfe für den Kampf gegen überflüssige Speckröllchen geben will oder der Omi einfach eine Freude machen mag – alle Infos zu Tanzkursen finden Sie auch noch mal im Netz unter www.tanzen.de.

Thema: Mit Hüftschwung gegen Hüftgold – Wie Sie Ihre Weihnachtspfunde tanzend loswerden und Ihren Liebsten ein tolles Geschenk machen

Interview: 2:07 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Glühwein, Weihnachtsgebäck und Gänsebraten mit Klößen – die Weihnachtstage sind keine gute Zeit zum Kalorien zählen. Das wirklich Blöde daran: irgendwann kommt das böse Erwachen, was sich bei den meisten in den Vorsätzen fürs neue Jahr wiederfindet. Mit Sport soll dem angefütterten Hüftgold zu Leibe gerückt werden. Aber Joggen? Fitnessstudio? Irgendwie ist das doch nicht so das Richtige und schon sind die guten Vorsätze wieder vergessen. Aber wie wär's denn dann zum Beispiel mal mit einem Tanzkurs? Da ist wirklich für jeden was dabei und als Weihnachtsgeschenk eignen sich Tanzstunden auch prima, sagt Christoph Möller, Tanzlehrer und Präsident des Swinging World e.V.. Hallo, ich grüße Sie.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

- 1. Herr Möller, wenn man an Tanzen denkt, fallen einem entweder die Tanzstunden ein, die man als Teenager hatte und nicht unbedingt noch mal erleben will, oder eben Shows wie Let's Dance, bei denen man sich völlig verausgaben muss. Aber das ist doch sicher nicht alles, oder?**

O-Ton 1 (Christoph Möller, 0:12 Min.): „Nein, also inzwischen bieten die Tanzschulen in Deutschland ein sehr umfangreiches Tanzprogramm an. Vom Solotanz bis hin auch zu jeder Altersgruppe, von den Kleinen bis hin zu den etwas älteren, zu den Silversurfern.“

- 2. Was liegt denn derzeit besonders im Trend?**

O-Ton 2 (Christoph Möller, 0:12 Min.): „Oh, das ist schwer zu sagen. Ich denke, es hängt von den Regionen auch in Deutschland ab. Sicherlich hat der Paartanz im Moment wieder, der klassische Gesellschaftstanz, etwas Hochkonjunktur. Liegt aber auch daran, weil jetzt auch wieder die klassische Ballsaison beginnt.“

- 3. Das klingt auf jeden Fall alles schon sehr anstrengend. Was machen denn die, die die letzten Jahre mehr auf dem Sofa verbracht haben und nicht mehr ganz so fit sind?**

O-Ton 3 (Christoph Möller, 0:13 Min.): „Nahezu jede ADTV Tanzschule bietet auch Auffrischkurse an oder auch Einzelstunden. So eine Möglichkeit gibt's natürlich auch. Auf der anderen Seite kann man eventuell auch in den Fitnessbereich einsteigen. Viele Tanzschulen bieten Fitnessprogramme an.“

- 4. Auch eine sehr beliebte Ausrede: „Ich kann nicht tanzen“. Was gibt es denn für die Leute, die zwei linke Füße haben?**

O-Ton 4 (Christoph Möller, 0:15 Min.): „Ja, das ist eine der beliebtesten Ausreden, die wir als Tanzlehrer tagtäglich in unseren Unternehmen so hören. Wir lieben Herausforderungen. Wir stehen auch oftmals vor großen Herausforderungen. Aber wirklich jeder kann bei uns tanzen lernen. Wir sind pädagogisch geschult und wir freuen uns auf solche Geschichten.“

- 5. Das waren jetzt eine Menge guter Argumente für einen Tanzkurs. Wie locke ich denn den letzten Tanzmuffel hinter dem Ofen vor?**

O-Ton 5 (Christoph Möller, 0:27 Min.): „Ja, die Frage ist: Wer ist der Tanzmuffel? Sind die Männer die Tanzmuffel oder ist eventuell auch die eigene Frau oder die Freundin oder Lebenspartnerin, ist die der Tanzmuffel. Ich denke, es geht darum, dass jedem klar sein sollte, es gibt nichts Schöneres als Tanzen. Tanzen ist die zweit Schönste Sache der Welt und es gibt nichts Schöneres, als den Partner im Arm zu halten, mit ihm Zeit zu zweit zu verbringen und gemeinsam zu romantischen Tänzen oder auch zu schnelleren Tänzen auf der Tanzfläche so richtig abzuhotten.“

6. Und wie findet man jetzt den richtigen Kurs?

O-Ton 6 (Christoph Möller, 0:29 Min.): „Eine äußerst anspruchsvolle Frage. Das wäre ungefähr so, als wenn ich zu Ihnen fragen würde: Wo find' ich denn die passende Hose? Tatsache ist, es gibt die passende Hose irgendwo. Und es gibt auch irgendwo den passenden Tanzkurs. Auf WWW Tanzen Punkt DE gibt's eine Übersicht aller ADTV Tanzschulen in ganz Deutschland, da kann man einfach mal draufklicken. Zusätzlich dann die eigene Tanzschule vor Ort kontaktieren. Zum Beispiel auch ein Weihnachtsgeschenk, ein Gutschein - ist doch immer eine tolle Möglichkeit und man schenkt wirklich das Wertvollste, was man in der heutigen Zeit schenken kann: nämlich Zeit zu zweit.“

Tanzlehrer und Präsident des Swinging World e.V. Christoph Möller übers Tanzen und wie Sie es auch der größten Couch Potatoe schmackhaft machen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne. Jederzeit. Und wann sehen wir uns auf der Tanzfläche?“

Abmoderationsvorschlag: Wer also seinem Partner beispielsweise etwas mehr gemeinsame Zeit schenken möchte, eine diskrete Starthilfe für den Kampf gegen überflüssige Speckröllchen geben will oder der Omi einfach eine Freude machen mag – alle Infos zu Tanzkursen finden Sie auch noch mal im Netz unter www.tanzen.de.

Thema: Mit Hüftschwung gegen Hüftgold – Wie Sie Ihre Weihnachtspfunde tanzend loswerden und Ihren Liebsten ein tolles Geschenk machen

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Während wir gemütlich auf dem Sofa vor der Glotze sitzen und uns genussvoll den Bauch vollschlagen, schweben Promis bei Tanzshows wie „Deutschland tanzt“ oder „Let’s Dance“ mal mehr, mal weniger gekonnt übers Parkett. Gelegentlich wippt dabei auch bei uns mal die Hüfte oder das Bein ein bisschen mit. Gibt’s denn nicht vielleicht doch einen Tanz, den Sie auch schon immer mal lernen wollten? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...

Frau: „Also, ich glaub, Shufflen. Weil das halt so ne, so ne Art Kunst ist, sag ich jetzt mal. Das muss man halt lernen.“

Mädchen: „Flamenco! Ich finde ihn schön, ich mag Spanien gerne und ist ein toller Tanz.“

Mann: „Ich bin tänzerisch ein absoluter Laie und wenn ich einen Foxtrott oder einen normalen Standardtanz hinkriegen würde, dann wäre ich schon sattelfester zu irgendwelchen Anlässen.“

Frau: „Reggae. Weil ich den Rhythmus und die Musik so toll finde. Und das andere kann ich alles.“

Mann: „Salsa, Salsa ist das. Das finde ich gut, weil sexy ist. Sexy Tanz. Südamerika, Sonne, gute Laune, Olé!“

Abmoderationsvorschlag: Wie sich wirklich jeder - von 18 bis 88 - ein bisschen Rhythmus in den Alltag holen kann und auch sollte, und warum ein paar Tanzstunden ein super Weihnachtsgeschenk wären, darüber sprechen wir gleich mit einem, der sich mit dem Tanzen so richtig auskennt.