



Jahresbericht 2014 der Gruppe LaGYM

Auf dem Gemeindefrauenfest in der Comenius Grundschule Berne konnte der Grundstein für die heutige LaGYM Gruppe gelegt werden. Obwohl die Gruppe erst nach den Osterferien beginnen konnte, waren einige Frauen so motiviert, dass sie den Auftritt mit gewagt haben. Vielen Dank dafür! Trotz kurzer Eintanzphase im Vorfeld verlief alles reibungslos. Zunächst haben wir das Prinzip LaGYM vorgetanzt und dann war in einer zweiten Runde das Publikum gefragt den Tanz „Von Allein“ mit uns zu tanzen, was es auch mit Begeisterung getan hat.

Also hatte sich die weite Reise nach Grimma im Oktober 2013, wo ich den LaGYM Instructor gemacht habe, doch gelohnt.

Nach den Osterferien konnte die Gruppe dann von 20:30 – 21:30 Uhr in der Turnhalle Berne starten. Die Riege der Alten Herren war so nett, ihre Trainingszeiten vorzuverlegen, so dass wir noch eine Stunde tanzen konnten. Auch den „Alten Herren“ danke ich in diesem Zuge noch einmal für die Kooperationsbereitschaft!

Was ist LaGYM eigentlich? Eine Stunde non-stop tanzen zu mitreißender Musik. Hinter jedem Lied verbirgt sich eine Minichoreographie, die die Teilnehmerinnen aber keinesfalls auswendig lernen müssen. Durch das neu angeschaffte Head-Set kann ich den Mädels kurze Ansagen geben, welcher Part als nächstes kommen wird und durch die Wiederholung werden die verschiedenen Schritte der Tanzstile wie von alleine gelernt, ganz nach dem Prinzip Learning by Doing. Und ohne sich dessen bewusst zu werden, haben die Teilnehmerinnen in dieser Stunde etwas für ihre Fitness, Koordination und Beweglichkeit getan. Das Gehirn wird nebenbei auch noch mittrainiert. Es ist bewiesen, dass Tanzen eine präventive Wirkung gegen degenerative Gehirnerkrankungen hat.

Der Clou bei dabei ist, dass die Choreographie lediglich das Gerüst der Stunde darstellt und von den Teilnehmerinnen individuell ausgeschmückt wird. Es kommt nicht auf eine perfekte Performance an, sondern der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund. Des Weiteren ist eine Besonderheit bei LaGYM, dass es für die Ausführung der Schritte immer mehrere Möglichkeiten gibt, so dass alle mitmachen können.

Nach den Sommerferien konnten wir unseren Sport dann mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr im Bewegungsraum ausführen. Wow! Toller Tanzboden! Super Sound!

Durch das neue Angebot konnten neue Mitglieder gewonnen und Bestandsmitglieder gehalten werden. Mittwochs sind zwischen 10-15 Frauen regelmäßig aus einem Pool von 20-25 Frauen anzutreffen. Neueinsteiger/innen sind jederzeit herzlich willkommen!