

# FORUM 55

November 2014

## Tip-klackerklack-tiptip-klackerklack

Körperliche und geistige Fitness durchs Steppen – Alter und Geschlecht spielen keine Rolle

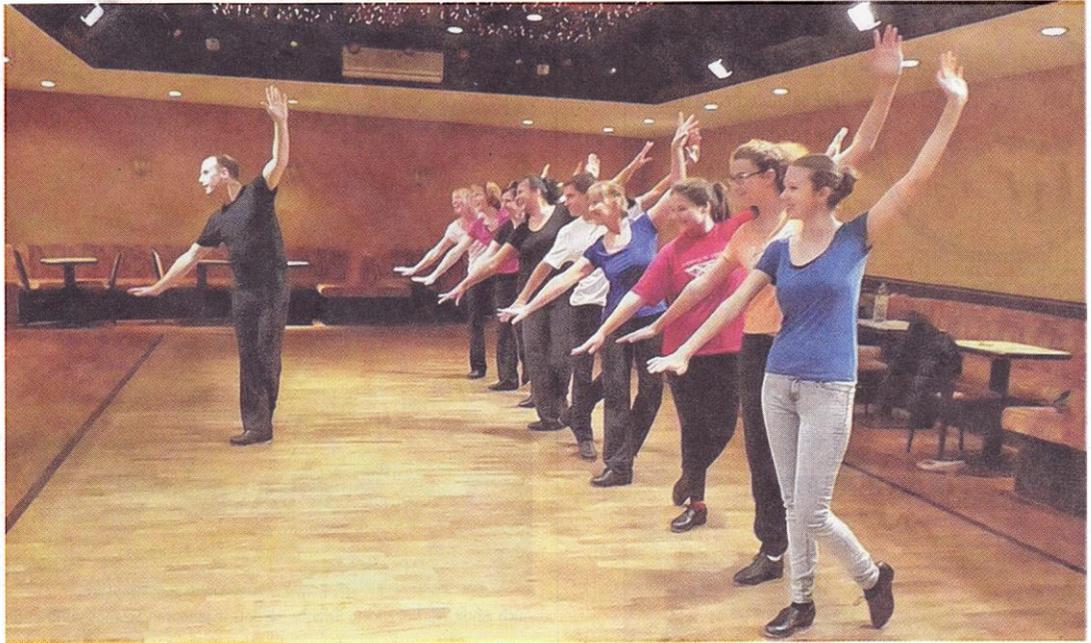
Von unserer Mitarbeiterin  
JULIA SCHEUERMANN

**WÜRZBURG** Jazzige Melodien erklingen aus dem Keller, dazwischen stechen die metallenen Töne heraus: tip-klackerklack-tiptip-klackerklack. Steffen Wolz steht vor einer Wand aus Spiegeln und erzeugt nur mit zwei kleinen Metallplatten an jedem Schuh erstaunliche Töne, die dem Lied von der CD einen ganz neuen Rhythmus verpassen. Acht Frauen und ein junger Mann hinter ihm reißen sich klanglich mit ein. Alle sind Hobby-Steptänzer, unterschiedlich lange dabei, unterschiedlich alt, und alle begeistert vom Steptanz. „Alter und Geschlecht spielen beim Steppen keine Rolle“, sagt der 45-jährige Wolz. Es kann sogar die ideale Sportart sein, um mit Spaß fit zu bleiben.

Seit 1997 hat der gelernte Steptänzer sein Taphouse in der Peterstraße und unterrichtet Groß und Klein. 170 Schüler sind es momentan zwischen elf und 83 Jahren in 19 Kursen. Eine von ihnen ist Susanne Weisenberger aus Rottenbauer, die seit 2008 im Taphouse ist. Nachdem sie damals einer der Shows von Wolz gesehen hatte, war ihr sofort klar: „Ich will das auch können“. Nach einem Einstiegs-Workshop startete sie als 41-Jährige durch und ist mittlerweile im Fortgeschrittenen-Kurs. Dreimal in der Woche zieht sie ihre Steppschuhe an, einmal davon tanzt sie bei der Irish-Steptanzgruppe mit. Sie hatte schon immer viel Sport gemacht, aber „nur Joggen wäre mir zu langweilig. Am Steptanz gefällt mir, dass ich mich total konzentrieren muss und dadurch den Kopf freibekomme“.

### Schweißtreibend und lustig

Bei 90 Minuten pro Kurseinheit ist Steppen eine recht schweißtreibende aber durchaus spaßige Angelegenheit, wie die strahlenden Gesichter der Schüler beweisen. „Man merkt die Anstrengung gar nicht“, sagt die



Alter und Geschlecht spielen keine Rolle: Steffen Wolz mit seinen Steptanz-Schülern.

FOTOS (2): JULIA SCHEUERMANN

47-jährige Weisenberger. Musik verändert die Wahrnehmung und reduziert damit das Empfinden von Anstrengung. Damit fällt einem die sportliche Betätigung leichter. Lustig kann das Steppen sein, vor allem weil Steffen Wolz durchaus ein Spaßvogel ist und immer wieder die Schüler zum Lachen bringt.

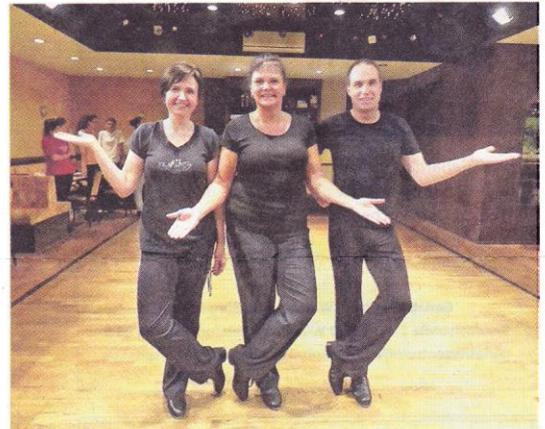
Und dass man keine Sportskanone sein muss, um Steppen zu lernen, beweist Ingrid Schoenberg. Die 43-Jährige aus Rimpar bezeichnet sich selbst als unsportlich. „Ich habe in sportlicher Hinsicht nichts gefun-

den, was mir gefällt, bis ich zum Steppen kam. Und das ist jetzt mein einziger Sport.“ Mittlerweile stept sie seit 13 Jahren und es macht ihr immer noch Freude. Damals wurde ihre siebenjährige Tochter auf das Taphouse aufmerksam. Die Mama fuhr die Tochter hin und blieb dann selbst. „Ich wollte schon immer steppen können, seit ich die alten Filme mit Fred Astaire gesehen habe“, erinnert sich Schoenberg.

„Mit den Füßen Musik zu machen, ist erstaunlich und großartig.“ Steppen heißt für sie eineinhalb Stunden abschalten vom Alltag. „Ich komme aber auch gern, weil hier nette Leute sind und ich mich sehr wohlfühle.“ Jeder Kurs studiert Tänze ein, was auch eine Motivation sein kann, regelmäßig zu kommen und dranzubleiben.

„Mit den Füßen Musik zu machen, ist erstaunlich und großartig.“  
Ingrid Schoenberg,  
Steptänzerin

Durch das Erlernen der vielen Schrittfolgen in verschiedenen Choreografien in Kombination mit Bewegung fördert Steptanz die Gedächtnisleistung und ist somit ein geistiges Fitnesstraining, erklärt Steffen Wolz. „Je nach Kurslevel – von gemäßig bis intensiv – fördert Steptanz natürlich auch die körperliche Fitness.“ Steppen als ideale Kombination aus Bewegung und Kopfarbeit sieht auch Susanne Weisenberger, die Physiotherapeutin ist. „Als Gleichgewichtstraining ist es super, denn es finden ständig Bewe-



Tanzen mit Freude: Bei Steffen Wolz ist Steppen eine spaßige Angelegenheit, wie die Schülerinnen Ingrid Schoenberg (links) und Susanne Weisenberger finden.

gungswechsel und Gewichtsverlagerungen beim Tanzen statt. Es trainiert den ganzen Körper und ist somit sogar beste Osteoporose-Prophylaxe“, ergänzt sie lachend.

### Alle zwei Jahre große Show

Bühnenreif müssen die Schüler nicht werden, dürfen es aber, so Wolz. Alle zwei Jahre findet die große Tap Attack Show in den Mainfrankenälen in Veitshöchheim statt, an der sich die meisten Schüler beteiligen. Alle, die mit dem Steppen bei Wolz beginnen, durchlaufen dasselbe Basisprogramm. Dort lernen sie die Grundschrötte, erste Choreogra-

fien und überhaupt mit den Eisen kontrolliert Töne zu erzeugen. „Der älteste Kurseinstieg bei mir war ein Schüler mit 75 Jahren“, so Wolz. Denn körperlich gibt es eigentlich keine Einschränkungen. Bei den Senioren sind die Tänze im Gegensatz zu anderen 18 Kursen choreografisch so gehalten, dass möglichst wenig Sprünge vorkommen, aber rhythmisch können sie durchaus anspruchsvoll sein. In der Seniorengruppe sind 20 Leute zwischen 60 und 85 Jahre, „die sich jede Woche unheimlich auf ihren Kurs freuen – auch wegen der Gesellschaft und des Spaßes im Kurs“, sagt der Tanzlehrer.



Klang-Eisen: Mit zwei Metallplatten an den Schuhen erzeugen die Tänzer die erstaunlichen Töne.

FOTO: THINKSTOCK