

Es gibt 1001 gute Gründe

Sabine Lankenau aus Bassum betreibt Bauchtanz mit Passion

BASSUM (ds) ■ Da gibt es Parallelen: Viele verbinden Vorstellungen von Bauchtanz mit Geschichten aus „1000 und einer Nacht“. Ebenso gibt es 1001 Gründe, sich dem Bauchtanz zu widmen.

War am Anfang Amerika der Vorreiter, so gibt es jetzt auch in Deutschland immer mehr Frauen, die ihre Begeisterung für den orientalischen Tanz mit seiner langen Tradition entdeckt haben.

Eine von ihnen ist Sabine Lankenau aus Bassum. Seit sieben Jahren betreibt sie diese Passion mit Leidenschaft. „Am Anfang war ich einfach nur neugierig, aber schon beim ersten

■ Gut für die
■ Wirbelsäule

Mal habe ich gemerkt: „Das ist genau das Richtige für dich“, schildert sie ihren Einstieg.

Seit 1991 nimmt sie bei einer Bremer Lehrerin Stunden und hat sich, man muss wirklich von Kunst sprechen, die Kunst des Bauchtanzes angeeignet. Mittlerweile ist sie selbst Bauchtanzlehrerin und gibt Kurse im Bassumer Sportstudio.

Was sind nun die 1001 Gründe? Sabine Lankenau: „Der Bauchtanz hat eine po-

sitive Einwirkung auf die Wirbelsäule und die Gelenke. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird stabilisiert, Bewegungsmuskeln und Gelenke werden im positiven Sinne beeinflusst.“

Sie baut das Training ganz gezielt auf. So steht am Anfang jeder Stunde das Aufwärmen und Dehnen, weil: „Ihr beansprucht Muskeln, die ihr sonst fast gar nicht zum Einsatz bringt,“ erklärt Sabine Lankenau den teilnehmenden Frauen, die mit Begeisterung dabei sind.

Jede der Teilnehmerinnen erhält ein Tuch, das um die Hüften zu winden ist, um eine bessere Konzentration auf diesen Bereich zu ermöglichen.

Als dann die Musik einsetzt, gerät doch die eine oder andere der Frauen ins Schwitzen ob der ungewohnten Bewegungen. Dennoch sind sich die Frauen über eines einig: „Es macht Spaß, auf Entdeckungsreise zu gehen für ein ganz neues Körpergefühl.“

Wer auch an dieser Entdeckungsreise teilhaben will, kann als Einsteigerin jeden Freitag um 18 Uhr im Sportstudio Bassum bei Sabine Lankenau als kompetenter Lehrerin dabei sein.



Bauchtänzerin aus Passion: Sabine Lankenau aus Bassum.