# Ballzeitung

# Ritter-Hundt-Ball 2023

## mit Jahresrückblick

Tanzsportgemeinschaft
Rot-Silber Saulheim
und Umgebung e.V.

# GRASEMANN WERBETECHNIK

Ober-Saulheimer-Straße 71
55291 Saulheim
Telefon +49(0)6732 62477
Mail info@grasemann.net

Bauschildmietsysteme
Digitaldruck
Werbeanlagen
KFZ-Beschriftung
Leuchtreklame
Fassadengestaltung
Orts- und Raum-Leitsysteme
Firmenschilder

Samstag, 03. Juni 2023

# Ritter-Hundt-Ball

Es wirken mit:

Glamours und Diamonds der TSG

Pendy mit Amelie und Kai
West Coast Swing

Mark und Sina Turpin
Deutsche Vizemeister 10 Tänze

Es spielt die Bigband MAGIC SOUND

Durch den Abend führt
Jutta Schwärzel

## Bürgerhaus Saulheim

MEISTERBETRIEB
SANITÄR WAGNER
SANITÄR | HEIZUNG | KLIMA
UG (haftungsbeschränkt)
sowie Solar und Komplettbäder
Buderus
VIESSMANN
55291 SAULHEIM - MARIE-CURIE-RING 12
FON 06732 9383004 - WWW.SANITAER-WAGNER.EU

**Öffnungszeiten Tier-Fachmarkt und Postagentur:**

Mo.-Fr.: 09:00 - 19:00 Uhr
Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

TIER-FACHMARKT Rheinhessen

**Inhaberin: Claudia Kreutzberg**
Ober-Saulheimer-Straße 10
55286 Wörrstadt
Tel.: 06732 / 933 99 83
Fax: 06732 / 965 93 95
info@tierfachmarkt-rheinhessen.de
www.tierfachmarkt-rheinhessen.de

DHL

Der Hundefriseur

Grußwort

Liebe Tanzsportfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

endlich wieder Ritter-Hundt-Ball! Nachdem coronabedingt der Ball in den letzten Jahren ausfallen musste, freut sich die Tanzsportgemeinschaft Rot-Silber Saulheim und Umgebung e.V., wieder viele Tänzerinnen und Tänzer in unserem Saulheimer Bürgerhaus zum Ritter -Hundt-Ball begrüßen zu können.

Auch in diesem Jahr hat die Tanzsportgemeinschaft Rot-Silber ein tolles Programm auf die Beine gestellt, an dem sich jeder erfreuen kann. Man kann selbst das Tanzbein schwingen oder bei einem guten Glas Wein, so wie es sich in Rheinhessen gehört, die verschiedenen Tanzvorführungen bestaunen und sich dabei vielleicht selbst ein bisschen inspirieren lassen, für die eigene Tanzrunde danach.

Wir Saulheimerinnen und Saulheimer sind stolz darauf, dass jährlich – wenn uns nicht ein kleines Virus einen Strich durch die Rechnung macht - hier bei uns, im Heimatort des Ritter-Hundt, dessen Ball ausgetragen wird. Die Tanzsportgemeinschaft hat so den Ritter-Hundt und seinen Namen schon längst in Land und Umgebung getragen und diesen bekannter gemacht. Hier wird gerne gefeiert und auch getanzt, denn beides gehört unweigerlich zusammen. Das beweist uns auch jedes Jahr der Ritter-Hundt-Ball, das Highlight der TSG Rot-Silber.

Liebe Tanzsportfreude, liebe Gäste,

ich wünsche Ihnen allen, auch im Namen der Beigeordneten und der Ratsmitglieder, einen schönen, geselligen Abend und nette Begegnungen. Haben Sie schöne Stunden in unserem Weindorf Saulheim, genießen Sie das gemeinsame Beisammensein und den geselligen Abend und feiern Sie schön.

Das wünscht Ihnen

Ihr Ortsbürgermeister

*Martin Fölix*
*Ortsbürgermeister*

# Digitale Farbbilder

10 x 15 cm

SOFORT DRUCK!

20 x 30 cm

13 x 18 cm

30 x 40 cm

bis

60 x 80 cm

**Einfach am Bilderterminal Ihre Bilder auswählen. Sofort ausdrucken und mitnehmen!**

# PHOTO NAGEL

Inh.DIETER NAGEL

öffnungszeiten
Mo bis Fr von 9 bis 19 uhr
Sa von 9 bis 14 uhr

## PHOTOFACHGESCHÄFT

FOTOARTIKEL//BILDERRAHMEN//PHOTOSTUDIO

55286 WÖRRSTADT - OBER SAULHEIMER STRASSE 6

**TELEFON : 06732-1687**

www.photo-nagel.com

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder, Trainer, Freunde und Gäste,

herzlich willkommen auf unserem diesjährigen Ritter-Hundt-Ball! Es ist mir eine große Freude, heute hier mit ihnen gemeinsam diesen besonderen Moment zu teilen. In Zeiten, in denen wir mit so vielen Herausforderungen konfrontiert sind, ist es umso wichtiger, dass wir uns zusammenschließen und den Glauben an eine bessere Zukunft bewahren.

Wir alle wissen, dass die letzten Jahre auch für unseren Verein nicht einfach waren. Die weltweite COVID -19-Pandemie hat uns vor unvorhersehbare Schwierigkeiten gestellt. Unsere Tanzräumlichkeiten waren gesperrt, der persönliche Austausch wurde stark eingeschränkt, und unsere Leidenschaft für den Tanz musste eine Zeit lang in den Hintergrund treten. Doch trotz dieser Herausforderungen haben wir nicht aufgegeben. Wir haben uns als Verein zusammengeschlossen und nach Lösungen gesucht, um weiterhin unsere Tanzbegeisterung zu leben und waren mit Online-Training und Online-Veranstaltungen aktiv.

Unsere Trainer bringen nicht nur ihre Expertise und Leidenschaft für den Tanz mit, sondern auch neue Ideen und Visionen, die uns als Verein weiter voranbringen werden. Lasst uns daher heute nicht nur die Eröffnung unseres Ritter-Hundt-Balls feiern, sondern auch eine vielversprechende Zukunft für unsere TSG Rot-Silber Saulheim und Umgebung e.V.

Tanzen ist so viel mehr als nur Bewegung. Es ist Ausdruck von Freude, Emotionen und Zusammengehörigkeit. Durch den Tanz können wir unsere Gedanken und Sorgen vergessen, uns mit anderen verbinden und eine ganz besondere Art der Kommunikation erleben. In einer Zeit, in der persönliche Begegnungen begrenzt waren, haben wir das Tanzen vermisst. Aber heute ist der Tag, an dem wir uns wieder gemeinsam bewegen, tanzen, feiern und einen Abend mit unserer Magic Sound Big Band und ganz sicher beeindruckenden Vorführungen unserer Show-Tanz-Paare genießen werden.

Wir werden die Tanzräume mit Leben erfüllen, die Musik wird unsere Herzen erfüllen und unsere Schritte werden den Rhythmus der Zukunft tanzen.

Ich möchte Ihnen allen danken, dass Sie heute hier sind. Ihre Unterstützung und Treue bedeuten uns sehr viel. Gemeinsam werden wir einen tollen Ball erleben. Lasst uns tanzen, lachen und feiern – heute und in den kommenden Jahren!

Viel Spaß bei unserer Tanzveranstaltung!

Stefan Schwärzel
*Erster Vorsitzender*

SONNEN-
APOTHEKE

*Immer im Dienste Ihrer Gesundheit!*

**Apothekerin Ulrike Lehner**

**Ober-Saulheimer-Straße 36**
**55291 Saulheim**

***Telefon: 06732-61270***
Telefax: 06732-63555

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Mo - Mi - Do - Fr | 8.00 bis 18.30 Uhr |
| Di | 8.00 bis 19.00 Uhr |
| Sa | 9.00 bis 12.30 Uhr |

## Showtanzpaar Mark und Sina Turpin

Mark und Sina widmen seit ihrem 15. Lebensjahr fast jede freie Minute dem Standard- und Lateintanzen. Als Tanzpaar haben sie 2018 zusammengefunden und konnten seitdem viele nationale und auch einige internationale Erfolge verbuchen. In der Standardsektion tanzen sie in der Sonderklasse, der höchsten deutschen Klasse, und in Latein haben sie die A-Klasse erreicht. In Rheinland-Pfalz sind sie mehrfache Landesmeister und wurden 2021 Deutsche Vize-Meister über 10 Tänze.

KRON IMMOBILIEN

Beratung · Bewertung · Vermittlung

Ihr Makler für Rheinhessen!

**55286 Wörrstadt, Energie-Allee 1**

**Telefon 0151 - 4052 89 28**

**www.immobilien-kron.de**

Weingut Gutsschenke GbR

WEIDENBERGER Hof

Wörrstädterstr. 20 | 55291 Saulheim
Tel.: 0 67 32 | 935 999

info@weidenbergerhof.de
www.weidenbergerhof.de

## Showtanz West Coast Swing mit Pendy, Amelie und Kai

Pendy ist für ihren einmaligen internationalen Coaching Stil und ihren Einsatz zur weiteren Verbreitung des West Coast Swings in ganz Rhein-Main bekannt. Entdeckt hat sie den Tanz 2014 und gewann innerhalb von 5 Monaten den Vize-Deutsche-Meister Titel im höchsten WCS TAF Levels Deutschlands. Ihre West Coast Swing Coaching-Ausbildungen sind überwiegend international. Sie wurde von prominenten und erfolgreichen Tänzern und Coaches aus Amerika und Frankreich ausgebildet, um alle Tanzlevels von Anfänger bis hin zum AllStar zu unterrichten. In Rhein-Main hat sie ihre Heimat und unterrichtet meist in Frankfurt und Hochheim, und an Wochenenden auch im Ausland, wenn sie nicht gerade auf einem Turnier unterwegs ist. Zudem organisiert sie die *BullSwingingBear Event-Reihe*, die für gesellschaftliche, intensive und internationale WCS-Erfahrung steht. Auch in unserer Nachbarstadt Hochheim könnt ihr wöchentlich Kurse von Pendy besuchen in der Turngemeinde Hochheim (zw. Mainz & Wiesbaden). Neue Anfängerkurse gibt es zudem auch wieder im August und September 2023.

Amelie hat West Coast Swing vor 4 Jahren in Ulm kennengelernt und tanzt es seither mit Leidenschaft. Seit einem Jahr hat sie ihren Tanzhorizont erweitert und besucht größere und auch internationale Veranstaltungen mit vielen renommierten Lehrern. Die Flexibilität und die Offenheit begeistert sie am meisten in diesem Tanz. In Rhein-Main hat sie ihre kleine Community in Hochheim gefunden, die ihr sehr ans Herz gewachsen ist und bei der sie ihr Training fortführt. Pendy, Amelie und Kai werden uns zusammen den West Coast Swing näher bringen am heutigen Ballabend.

Pendy

## Die Geschichte der Magic Sound Big Band

Die Magic Sound Big Band existiert seit 1984 und begann als "KMS"-Big Band der Kreismusikschule Darmstadt-Dieburg. In der heutigen Formation sind immer noch eine hohe Anzahl von Musikern "der ersten Stunde" aktiv. „Seit 1990 haben wir in Griesheim eine neue Heimat gefunden und finden hier optimale Bedingungen zum Proben aber auch eine hervorragende Unterstützung durch die Stadt Griesheim direkt. Ohne die Stadt Griesheim würde es die Band wohl nicht mehr geben."

Maßgeblich verantwortlich für den Erfolg und die Qualität der Magic Sound Big Band ist der Gründer und langjährige Leiter, Prof. Dr. Heinz Schwappacher, der 2001 leider verstorben ist. Sein Stil prägt die Magic Sound Big Band bis heute. Schon vorher leitete sein Sohn Matthias Schwappacher die Big Band, bis er sich auch aus dem aktiven Geschehen zurückzog. Er ist der Band aber bis heute verbunden.

Danach übernahm Georg Maus die Leitung und seit 2010 ist nun Andreas Büschelberger der musikalische Leiter der Magic Sound Big Band, indem er sie professionell betreut und die hohe Qualität weiterhin garantiert. Im Laufe der Zeit durften wir neue Mitglieder begrüßen und andere verließen die Band. Die Motivation, unser Publikum mit toller Musik zu begeistern, zieht sich aber wie ein roter Faden durch die nunmehr 30-jährige Geschichte der Magic Sound Big Band bis hin zur heutigen aktuellen Formation.

*aus „www.magicsound.de"*

West Coast Swing (auch bekannt als West Coast oder WCS) ist ein Paartanzstil, der in den 1930er Jahren in den USA entstanden ist. Er entwickelte sich aus dem Lindy Hop und wurde in Kalifornien, insbesondere in der Gegend um Los Angeles, populär.

West Coast Swing zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit aus. Er wird auf moderne Musikgenres wie Pop, R&B, Blues, Funk und Country getanzt. Der Tanzstil zeichnet sich durch fließende Bewegungen, Elastizität, improvisatorische Elemente und die Möglichkeit zur Interpretation der Musik aus.

Im West Coast Swing tanzen die Partner in einer "Slot"-Formation, was bedeutet, dass sie entlang einer schmalen, länglichen Tanzlinie hin- und hergehen. Die Tänzer nutzen dabei sogenannte "Compression" und "Extension" (Druck und Zug), um die Verbindung und Kommunikation im Tanz zu verstärken.

Ein weiteres Merkmal des West Coast Swing ist die Betonung der musikalischen Interpretation und des musikalischen Timing. Die Tänzer passen ihre Bewegungen an den Rhythmus, die Phrasierung und die Stimmung der Musik an und haben die Freiheit, ihre Schritte und Figuren entsprechend anzupassen.

West Coast Swing wird sowohl sozial auf Tanzpartys und Workshops als auch auf Wettbewerben getanzt. Es ist ein dynamischer und kreativer Tanzstil, der ständig weiterentwickelt wird und eine leidenschaftliche Gemeinschaft von Tänzern auf der ganzen Welt hat.

*Recherchiert und zusammengefasst von Stefan Schwärzel*

ISH

Eisenreich &
Albert GmbH

Installation
Sanitär
Heizungsbau

Wartungen von
- Gasheizungen
- Ölheizungen
- Solarthermieanlagen

Neupforte 7 · 55291 Saulheim
Tel. (0 67 32) 6 16 65 · Fax 96 01 59
E-Mail: team@ish-saulheim.de
www.ish-saulheim.de

**Tanzen ist wie Medizin,**

**es hilft gegen alles!**

TSG Rot-Silber Saulheim

# Kindertanzen

Das Ziel beim Kindertanzen ist es, den Kindern auf spielerische Weise die Freude an der Bewegung zur Musik zu vermitteln und ihre körperliche und motorische Entwicklung zu fördern. Durch verschiedene Tanz- und Bewegungsformen können die Kinder ihre Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdrucksfähigkeit verbessern. Dabei wird auch das Sozialverhalten und die Teamfähigkeit gestärkt, da die Kinder oft in Gruppen tanzen und miteinander interagieren. Darüber hinaus kann das Kindertanzen auch das Selbstbewusstsein und die Kreativität der Kinder fördern, da sie die Möglichkeit haben, sich frei und unbeschwert zu bewegen und ihre eigene Persönlichkeit auszudrücken; soweit ChatGPT.

Die TSG hat zurzeit drei Kinder- und Jugendgruppen, in denen Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 14 Jahren das oben Genannte umsetzen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und nicht das Erbringen von Leistung. Die jüngeren Mitgliede drücken es durch ihre Freude und strahlende Augen während des Trainings aus und die etwas älteren – auf die Frage was Tanzen für sie bedeutet – sehen es so:

„...finde das Tanzen einfach so super ist, unbeschreiblich wie viel Spaß es macht...

... einem anderen Mitglied fällt zu Tanzen ‚frei' ein...

... beim Tanzen gefallen mir besonders die Auftritte...

...Tanzen ist wie Therapie für mich, da ich damit viele Dinge verarbeiten kann. Ich liebe das Tanzen da ich schon sehr lange tanze und es ist

Margret Doble (li.) und Meike Campo, helfende Hand, wo's nötig ist

einfach meine Leidenschaft...

... Ich freue mich immer wieder aufs Neue ins Tanzen zu kommen, weil wir auf coole Lieder tanzen und die Choreographien toll sind...

...Tanzen macht mir Spaß, weil ich mich dadurch frei fühle...

...Wenn ich von der Schule genervt bin, freue ich mich auf' s Tanzen...

...Durch das Tanzen baue ich Stress ab...

...Mir gefällt das Tanzen, weil ich mir damit die Zeit vertreiben kann...

...Beim Tanzen kann ich meine Gefühle ausdrücken..."

Heute Abend zeigen Ihnen Mitglieder der *Glamours* und *Diamonds* unter Leitung ihrer Trainerin **Irem Yalcin** (Bild rechts) ihre Interpretation der Songs ‚Ava Max Sweet But Psycho' und ‚Mable Tick Tock'.

*Margrit Doble*
*Beisitzerin Betreuung Kindertanzen*

# Moderne Haustüren – individuell, langlebig, erstklassig.

Mit erhöhtem Einbruchschutz!

Handwerk in Rheinhessen mit über 170 Jahren Tradition!
ausgezeichnet mit dem „Mainzer Denkmalpflegepreis"

**Funktionalität, Design, Schönheit!**

55286 Wörrstadt
Ober-Saulheimer-Str. 9
Tel. 06732 / 9517-0
www.schramm-metallbau.de

SCHRAMM Metallbau GmbH

## Paar– und Gruppen-DTSA bei der TSG

Die TSG Rot-Silber Saulheim hatte am 30. April eine große Veranstaltung zur Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens.

Es war ein sehr kurzweiliger Nachmittag. Zu den Gruppenabnahmen fanden sich dieses Mal auch einzelne Paare, die sich getraut haben, vor großem Publikum ihre Prüfungstänze zu zeigen.

Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem geschulten Auge gab Prüfungsabnehmer Roland Schluschaß den Tänzerinnen und Tänzern individuelles Feedback zu ihren gezeigten Leistungen.

Zwischen den Abnahmen konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Kaffee und am großen Kuchenbuffet stärken. In der Pause trat die Kindergruppe der TSG auf und zeigte eine beeindruckende Choreografie.

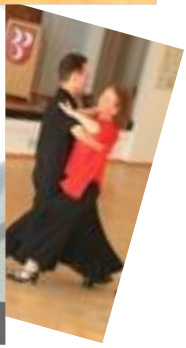
Und das waren die Ergebnisse: 31 mal wurde das bronzene Abzeichen ertanzt, 11 mal Silber, 4 mal Gold und 15 mal Brillant.

*Ulrike Lieblich*

Dank der guten Organisation von Ute Grau-Wäschenbach, Trainerin der TSG und Ulrike Lieblich, Sportwartin der TSG, war es ein gelungener Tanznachmittag.

Foto Jens Teschner

Wertungsrichter Roland Schluschaß (hinten 3. von links) und alle DTSA-Teilnehmer



Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Ballabend!

Cut- & Color-Expert • Hochzeitsstyling
Eventstyling • Visagistin
Outdoor-Service

corina haupt
haare und mehr

Mainzer Str. 26 • 55291 Saulheim
Tel. 0 67 32. 55 97 • www.corinahaupt.de

## TSG auf Wanderschaft

Nach 2 Jahren coronabedingter Zwangspause konnte unseren Mitgliedern im letzten Jahr endlich wieder unsere traditionelle Vereinswanderung angeboten werden. Aufgrund der hochsommerlichen Temperaturen entschied man sich spontan für eine größtenteils beschattete Teilstrecke (Bornheim-Lonsheim-Oswaldhöhe) der „Hiweltour Aulheimer Tal".

Es fanden sich tatsächlich ein paar mutige Tänzer, welche sich nicht durch die Hitze abschrecken ließen und auch beim Wandern ihre Fitness zeigten. Als Belohnung am Ende wurden alle im Hause des Vorsitzenden mit kühlen Getränken und vielerlei Leckereien bewirtet. Ein durch und durch gelungener Wandertag lässt mit Vorfreude auf den nächsten blicken!

*Helga Kron*

## Machen Tanzschuhe eigentlich Sinn?

Es gibt mehrere Gründe, warum man beim Tanzen spezielle Tanzschuhe verwenden sollte:

1. Komfort: Tanzschuhe sind speziell für das Tanzen entwickelt und bieten eine optimale Passform sowie Komfort für die Füße. Sie haben eine flexible Sohle, die das Drehen, Gleiten und Bewegen erleichtert, ohne die Füße zu belasten.

2. Unterstützung: Tanzschuhe bieten eine gute Unterstützung für den Fußbogen und die Knöchel. Dies ist besonders wichtig, da das Tanzen oft schnelle und dynamische Bewegungen erfordert, bei denen der Fuß stabilisiert werden muss, um Verletzungen zu vermeiden.

3. Bodenhaftung: Tanzschuhe haben spezielle Sohlen, die eine optimale Haftung auf dem Tanzboden bieten. Sie sind so konzipiert, dass sie einerseits genug Halt bieten, um Kontrolle und Stabilität zu gewährleisten, und andererseits genug Gleitfähigkeit, um Drehungen und Schritte mühelos ausführen zu können.

4. Schutz des Tanzbodens: Tanzschuhe sind oft mit einer Wildledersohle ausgestattet, die dem Tanzboden nicht schadet. Im Gegensatz dazu können Straßenschuhe mit Gummi- oder Profilsohlen den Boden beschädigen oder Markierungen hinterlassen.

5. Ästhetik: Tanzschuhe sind in verschiedenen Stilen, Farben und Designs erhältlich und können das Outfit eines Tänzers oder einer Tänzerin ergänzen. Sie verleihen dem Auftritt ein professionelles und elegantes Erscheinungsbild.

Zusammenfassend bieten Tanzschuhe Komfort, Unterstützung, Bodenhaftung, Schutz des Tanzbodens und eine ästhetische Ergänzung zum Tanzoutfit. Wenn du ernsthaft tanzt oder regelmäßig Tanzkurse besuchst, können Tanzschuhe deine Tanzleistung verbessern und das Tanzerlebnis insgesamt angenehmer machen.

*Recherchiert und zusammengefasst von Stefan Schwärzel*

# Was war noch in 2022 / 2023?

☺ ***Neujahrsempfang***: wie immer ein schöner Einstieg ins neue Tanzsportjahr mit leckerem Essen und Trinken, guten Gesprächen und Wiedereinstieg ins Tanzen

☺ ***Faschings-Tanzparty mit Prämierung der schönsten Kostüme***

☺ ***Tanz in den Mai:*** Vereinsmitglieder und Freunde erleben einen entspannten Abend mit leckerem Essen, interessanten Gesprächen und beschwingten Tänzen

☺ *Gut besuchter **Discofoxkurs** für Fortgeschrittene*

☺ *Diverse, stets gut besuchte **Workshops***

☺ ***Sina und Mark Turpin** sind neu als Trainerpaar zu unserem Verein gestoßen*

☺ ***Roland Schluschaß** trainiert seit letztem Jahr mittwochs unsere neue Anfängergruppe Standard/Latein*

☺ *Leider hat Fabian Täschner unseren Verein verlassen; wir danken ihm für sein Engagement*

PIZZERIA Ciao "ZUM GOLDENEN ADLER"

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 17.30-22.20 Uhr

Sonntag 11.30-14.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

**06732-930356**

**www.ristoranteciao.de**

Inh. Stefano Lombardo

Rathausplatz 1

55291 Saulheim

stefano@ristoranteciao.de

*An dieser Stelle möchten wir allen Helferinnen und Helfern danken, die durch ihr Mitwirken und ihren Einsatz diesen Ball erst ermöglicht haben und selbst heute Abend unermüdlich tätig sind.*
*Dank unserer Moderatorin Jutta Schwärzel sowie unserer Trainerin Irem Yalcin für ihren unterstützenden Einsatz.*
*Auch den Unternehmen, die uns durch ihre Anzeigen unterstützt haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt!*
*Weiterhin danken wir denen, die uns durch Geld– und Sachspenden unterstützt haben.*
*Auch Herrn Andresen sei an dieser Stelle für seinen Einsatz gedankt.*

IMPRESSUM

Herausgeber:

Tanzsportgemeinschaft Rot-Silber
Saulheim und Umgebung e.V.
Fasanenweg 5
55237 Bornheim
Telefon 06734-426 999 88

www.tanzen-in-saulheim.de

Redaktion:

Birgit Reinhard
Joachim Reinhard
Ulrike Lieblich

Satz und Layout:

Birgit Reinhard

Auflage: 150 Exemplare sowie Versendung in digitaler Form

# *Jahresprogramm 2023 / 2024*

*(Änderungen vorbehalten)*

| | |
|---|---|
| Sonntag, 18.06.2023 | Gemütlicher Nachmittag mit humorvollen Liedern und Geschichten rund ums Tanzen und Älterwerden |
| Donnerstag, 13.07.2023 | Kindergrillfest / Grillfest für Mitglieder |
| Mittwoch, 12.07.2023 | Mitgliederversammlung |
| Samstag, 23.09.2023 | Wanderung |
| Samstag, 09.12.2023 | Nikolaus-Tanzparty |
| Donnerstag, 21.12.2023 | Kinderweihnachtsfeier |

Weitere Sondertrainings und Tanzpartys sind geplant und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wer weitere Vorschläge für Unternehmungen hat und diese auch gern organisieren möchte, melde sich bitte unter Tel: 06734-42699988 oder 1.vorsitz@tanzen-in-saulheim.de.

**Der Verein** (Erklärung aus einem Kinderlexikon)

Ein Verein ist eine Gruppe von Menschen, welche gleiche Interessen haben, dasselbe tun oder erreichen möchten, zum Beispiel Sport treiben. Die Menschen im Verein heißen Mitglieder.

Ein Verein hat mindestens einmal im Jahr eine Mitgliederversammlung. Dort sollten alle Mitglieder auch hingehen, um über wichtige Dinge abzustimmen.

In der Versammlung wird auch ein Vorstand gewählt. Das sind Mitglieder, welche im Namen des Vereins sprechen dürfen. Ein Vorstand muss unter anderem einen Plan darüber machen, wie der Verein an Geld kommt und wofür es dann ausgegeben wird. Es werden Beiträge gezahlt, um Mitglied sein zu dürfen.

Die meiste Arbeit haben die Mitglieder im Vorstand. Normalerweise bekommt man fürs Arbeiten Geld; die Mitglieder im Vorstand bekommen jedoch keins! Das nennt man ehrenamtlich. Da aber alle anderen davon profitieren, sollten die auch bereit sein zu helfen (zum Beispiel Kuchen backen, Tische aufbauen, Spül- und Aufräumdienste bei Events übernehmen)!

Und ganz wichtig: Auch selbst an den Events teilnehmen!

**Claus-Friedel**
**und**
**Rüdiger**

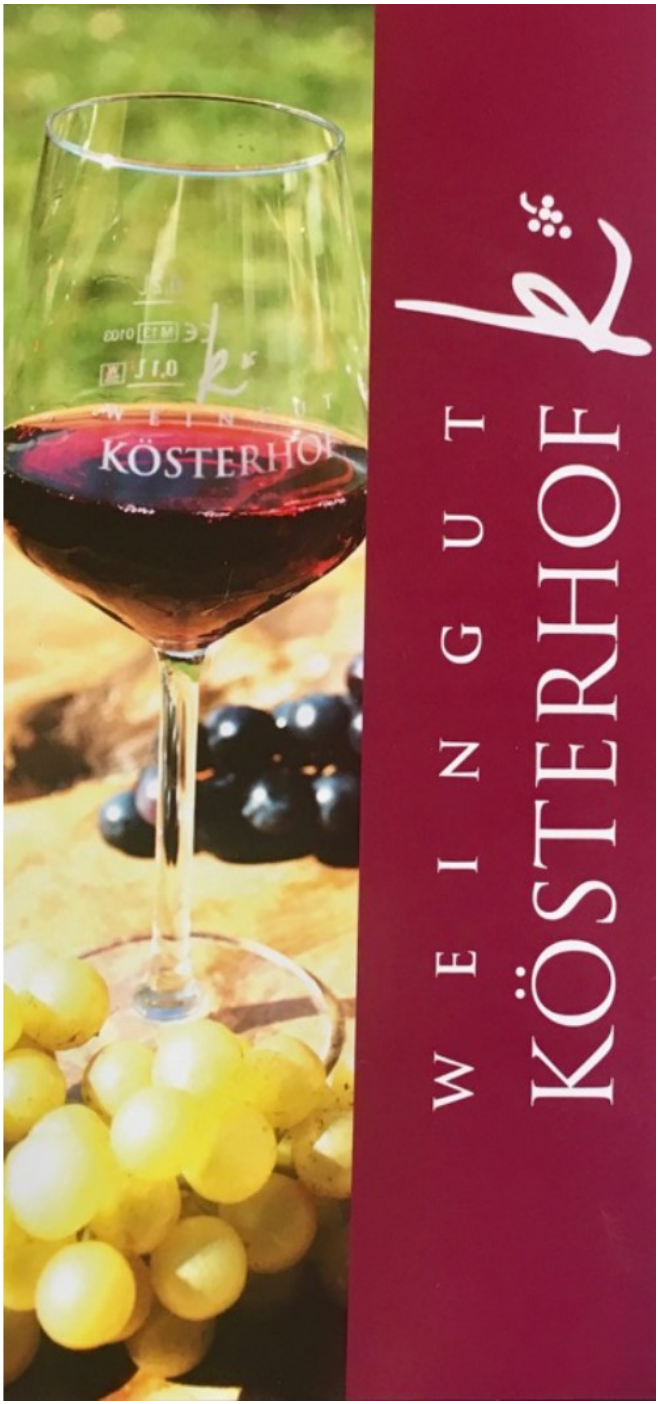
# Köster

**Ausserhalb 18**

**55291 Saulheim**

**Telefon: 06732-63636**

**www.weingut-koesterhof.de**



Das Weingut Kösterhof,

bewirtschaftet seine Weinberge in und um Saulheim. Mit viel Leidenschaft und Sorgfalt im Keller verarbeiten wir unsere Weine im traditionellen Winzerhandwerk.
Es gibt weltweit etwa 10 000 Rebsorten und 106 sind die wichtigsten davon. Da stellt man sich schon einer Herausforderung, wenn man bedenkt, dass man sich ab und zu bei zwei Dingen nicht entscheiden kann.
Unter den einzelnen Sorten gibt es die sogenannten Stars wie Riesling, Chardonnay und Sauvignon Blanc, die wir trocken und einen der Rieslinge auch halbtrocken ausgebaut haben.
Die Aufsteiger der letzten Jahre waren der Grauburgunder und Gewürztraminer, zwei Weine, die nicht unterschiedlicher in Ihrem Geschmack sein können, der erste trocken frisch und der andere lieblich würzig.
Und unsere persönlichen Rotweinfavoriten sind die nicht so üblichen Reben wie Domina und Regent, beide trocken und markant.
Immer wird uns die Frage gestellt, was einen guten Wein ausmacht nun das entscheidendste Kriterium ist, schmeckt er mir ? Wenn diese Hürde geschafft ist, stellt man fest, die Kösterweine sind meist sehr säurearm und daher besonders bekömmlich. Und wenn man sich intensiv auf das Erlebnis Wein einlassen möchte, kann man tatsächlich durch Geruch und bewußtem Schmecken verschiedene Früchte oder Impressionen erhalten.
Wir hier in Rheinhessen haben durch die verschiedensten Bodenarten und klimabedingt die besten Voraussetzungen für einen Wein, der Ihnen schmeckt.
Sie möchten unsere Weine probieren, dann vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie sich auf das Geschmackserlebnis ein.
Wir freuen uns und wünschen Ihnen einen schwungvollen Ritter-Hundt-Ball.

Ihre Winzerfamilie
Köster

**Besuchen Sie unsere informative Ausstellung!**

Verkauf von
- Fliesen u. Natursteinen
- Sanitärobjekte
- Baustoffe

- Komplettsanierung
- 3D-Badplanung
- Reparaturdienst

MEISTERBETRIEB
FLIESEN T. WAGNER
FLIESEN- UND BADAUSSTELLUNG

Marie-Curie-Ring 12 · 55291 Saulheim · Telefon 0 67 32 / 93 83 004
www.fliesen-baeder-wagner.eu

**Hier stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis!**

EDV Service
Schwärzel

Fasanenweg 5
55237 Bornheim

www.edv-bornheim.de

Tel. 06734 962 353

- Netzwerk
- Alarmanlagen
- Telefonanlagen

**Stets serviceorientiert für unsere Kunden im Einsatz**

**Bei Vorlage dieser Anzeige kostenloser Sicherheitscheck ihres Servers**

IT-Sicherheit zum Festpreis - Schützen Sie ihr System und ihre Nerven

**Tanzen macht intelligenter**
(aus „karrierebibel.de“,
Autor: **Jochen Mai**
Aktualisiert: 30.05.2022)

Wussten Sie, dass es weit über 100 Arten gibt, seinen Körper zu Musik oder einem Rhythmus zu bewegen? Es gibt den Boogie-Woogie, den Calypso, den Cha-Cha-Cha, Charleston, Foxtrott, Jive, Lambada, Mambo, Paso doble, den Rock'n'Roll, Rumba, Salsa, Samba, Tango und natürlich den Twist. Früher gab es Tänze wie die Bourrée, Gavotte, Menuett, Polka, Quadrille und sogar den Rheinländer. Bonbons wurden dazu aber erst später geworfen… Was viel wichtiger ist: Wer regelmäßig tanzt, hält sich nicht nur fit – Tanzen macht ebenso intelligenter…

Zahlreiche Völker haben sich ihre Tänze bis heute bewahrt:

- die Spanier haben etwa den **Bolero**
- die Ungarn den **Csárdás**
- die Andalusier den **Flamenco**
- die Briten den **Hornpipe**
- die Italiener die **Tarantella**
- die Griechen den **Sirtaki**
- die Polen die **Polonaise**
- die Amerikaner den **Square Dance** und
- die Bayern natürlich ihren **Schuhplattler**. Jodelidü!

Natürlich gibt es ebenso – weit verbreitet – zahlreiche Formen rhythmischer Bewegungslegasthenie: So mancher Kollege oder Chef kann wegen eines Missverständnisses einen ziemlichen Tanz aufführen. Das sieht eher unschön aus. Und mit derlei Verstimmten weiter zu diskutieren, gleicht oft einem Tanz auf dem Vulkan. Dann lieber aussitzen… Doch Spaß beiseite: Tanzen kann weitaus mehr als hübsch aussehen.

**Tanzen macht schlau**

Neurowissenschaftler um Hubert Dinse von der Ruhr-Universität Bochum (RUB) testeten vor einiger Zeit ein speziell für Senioren entwickeltes Tanzprogramm. Die zwischen 60-

und 94-Jährigen tanzten anschließend sechs Monate lang, aber nur einmal pro Woche und nur eine Stunde lang.

**Resultat:** Nach dem halben Jahr waren sie nicht nur körperlich erheblich fitter als zuvor – ebenso verbesserten sich ihre kognitiven Fähigkeiten, ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit.

**Tanzen lernen wirkt besser als andere Sportarten**

Verglichen mit anderen Sportarten wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport hat Tanzen viele Vorteile: Es vereint körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion sowie kognitiven Herausforderungen. Außerdem lassen sich schnell Erfolge erzielen. Lediglich in puncto Intelligenz und Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit konnten die RUB-Forscher keine nennenswerten Veränderungen registrieren. Zumindest nicht in ihrer Studie.

**Es gibt weitere Untersuchungen** und eine Langzeitstudie des Albert Einstein College of Medicine in New York. Auch hier beobachteten die Wissenschaftler mehrere Senioren um die 75 Jahre. Allerdings verglichen sie in ihrer Studie, ob und wie sich sowohl körperliche Aktivitäten (Tennis spielen, Golfen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Spazieren gehen, …) als auch kognitive Leistungen (Bücher lesen oder schreiben, Puzzeln, Karten- oder Instrumente spielen, …) auf die geistige Fitness der Probanden auswirkten.

**Das Ergebnis war verblüffend:** Nahezu keine der körperlichen Aktivitäten wirkte sich positiv auf die mentale Leistungskraft aus. Im Gegenteil: Der Effekt war durchweg Null. Natürlich war der Sport gut für Herz und Kreislauf, förderte Kondition und Beweglichkeit. Aber dem geistigen Verfall wirkte er in keiner Weise entgegen. Mit einer Ausnahme: dem regelmäßigen Tanzen.

**Tanzen gegen Demenz**

Es kommt noch besser:

Regelmäßiges Lesen vermochte das Risiko der Demenz um 35 Prozent zu senken; Senioren, die vier Tage in der Woche Kreuzworträtsel lösten, senkten ihr Demenzrisiko um stolze 47 Prozent gegenüber jenen, die nur einmal die Woche puzzelten.

Regelmäßiges Tanzen aber toppte das alles: Es senkte die Wahrscheinlichkeit der schrumpfenden Geisteskraft um ganze 76 Prozent!

**Die Erklärung der Wissenschaftler:** Demenz ist nichts anderes als der fortschreitende Verlust von Synapsenverbindungen. Jedes Mal, wenn wir etwas lernen, knüpft unser Hirn neue, neuronale Pfade. Über die Jahre entstehen so zahlreiche Straßen und Knotenpunkte zu unserem gespeicherten Wissen. Denken wird durch dieses Netzwerk erst möglich.

**Tanzen baut neue Denkstraßen**

Demenz dagegen ist so, wie Deutschlands Autobahnen im Sommer: überall Baustelle. Ein Pfad nach dem anderen wird unterbrochen. Anfangs fällt das noch nicht auf, weil unsere grauen Zellen dann eben Umwege fahren. Nur dauert die Fahrt mit jedem Mal länger und länger. Substantive oder Namen weisen in der Regel die wenigsten Neuronenwege auf, zu ihnen reißt der Zugang mit fortschreitendem Alter deshalb oft als Erstes ab. Häufig bilden alte Menschen dann Synonyme, die den verlorenen Zugang überwinden sollen. Oder sie sehen eben ein bekanntes Gesicht und kramen stundenlang nach dem dazu gehörigen Namen: Kim? Heidi?? Horst???

**Das heißt aber auch:** Je komplexer unser neuronales Netzwerk ist, je zahlreicher die alternativen Verbindungen, desto unwahrscheinlicher wird es, dass wir den Zugang zu unserem Wissen verlieren. Sollte ein Weg im Laufe der Zeit ausfallen, bleiben immer noch genug alternative Pfade.

Aus der Intelligenzforschung wiederum ist bekannt, dass es für die Denkstraßen essenziell ist, dass sie

häufig befahren werden. Im Gegensatz zu Autobahnen nutzen sie sich mit zunehmendem Verkehr nicht ab oder verstopfen, sondern werden breiter und besser. Und das geschieht vor allem durch Nachdenken, was nichts anderes ist als tausende kleine (Abzweig-) Entscheidungen zu treffen. Und genau an der Stelle kommt das Tanzen ins Spiel…

**Tanzen lernen: Schon eine Stunde pro Woche reicht**

Während die meisten Sportarten, wie Schwimmen oder Golfen, überwiegend bereits gelernte Bewegungsabläufe abrufen und diese allenfalls verfeinern, fördert Tanzen zahlreiche kognitive Prozesse, vor allem aber neue Entscheidungen zu treffen. Wer mit einem Partner tanzt, muss…

- blitzschnell auf dessen Bewegungen reagieren.
- gleichzeitig die eigenen mit dem Rhythmus abgleichen, je nachdem neue Bewegungen, wie etwa eine Drehung oder einen Ausfallschritt planen und choreographieren.

Das alles in Sekundenbruchteilen. Und jedes Mal anders. Der Tanz soll ja spontan aussehen und nicht wie abgespult! So haben denn auch die Freistil-Paartänze den größten Effekt auf die Intelligenz – also jene Tanzstile ohne festen Bewegungsablauf wie Swing, Foxtrott und zuweilen Latein (Nicht vergessen: Die Probanden waren Senioren, Techno und Hiphop kannten die noch nicht).

**Der zweite Vorteil dieser Tänze** ist, dass sie sowohl das Führen wie auch das Geführtwerden einschließen, was die Anzahl der dafür nötigen Entscheidungen erhöht. Eine Frau, die geführt wird, ist somit keinesfalls geistig passiv, sondern höchst aktiv: Sie muss die Bewegungen ihres Partners interpretieren und darauf gekonnt reagieren. Womit ebenfalls klar ist, dass das geistige Training umso stärker ausfällt, je häufiger sie an dem Abend ihren Tanzpartner wechselt.

Diese Regel gilt natürlich ebenso für Männer. Auch sie, so die Forscher, sollten ihre Tanzpartnerinnen öfter wechseln, ihren Führungsstil verändern und sich in abwechslungsreichen Abläufen üben. Je öfter, desto besser für das Gehirn. In dem Sinne wünschen wir Ihnen ein bewegungsintensives Wochenende – und gehen Sie tanzen!

BLUMEN SCHERB
Markus Thur
Am Eisenborn 36 • 55291 Saulheim
Tel.: 0 67 32 - 6 31 54

Rheinhessen Sparkasse
Rheinhessen steht bei uns vorne.
TEST
QUALITÄT
TEST
HÖCHSTES VERTRAUEN
TEST
WEITER-EMPFEHLUNG
TEST
SERIOSITÄT
MONEY
Weil mein Geld mehr kann, als einfach nur Geld sein.
Giro Individuell
Für das Mehr an Flexibilität
rheinhessen-konto.de