

## 45. Ostsee Tanzsport Seminar

In der Zeit vom 23.03.2018 bis 29.03.2018 nahmen wir am 45. Ostsee Tanzsport Seminar in Heiligenhafen teil.

Es war nicht unsere erste Teilnahme. Wir waren bereits früher so begeistert von dieser Trainingswoche gepaart mit Urlaub, dass wir uns erneut entschlossen hatten, an dem Seminar teilzunehmen, zumal bei den Seminaren unterschiedliche Inhalte vermittelt werden. Zudem freuen wir uns jedes Mal auf das qualifizierte Trainerteam Tanja und Thomas Fürmeyer sowie auf Peter Beinhauer, aber auch auf die netten Mittänzer, die man zum Teil schon kennt und wieder trifft bzw. die man neu kennenlernt.

Das Seminar begann am Freitagabend mit einem festlichen Begrüßungsabend im Saal des Kurhauses in Heiligenhafen. Im Eingangsbereich werden die Paare durch die Trainer Tanja und Thomas Fürmeyer sowie Peter Beinhauer herzlich begrüßt. Bei einem sehr vielfältigen und schmackhaften Buffet kann man sich für die Trainingseinheiten der nächsten Tage stärken und die teilnehmenden Paare kennen lernen. Es folgt die Vorstellung der Trainer und der Paare sowie die Übergabe der Unterrichtsmappe für das Seminar.

Am Samstagmorgen, dem ersten Tag des Seminars, begann der Tag mit einem Aufwärmprogramm, bei dem Übungen speziell für Tänzer vermittelt wurden. Haltungsaufbau und Vermittlung von Prinzipien des Tanzens folgten. Am 2. Tag folgten vormittags und nachmittags Unterrichtseinheiten mit Tanja und Thomas Fürmeyer im Langsamen Walzer. Am 3. Tag vermittelte Peter Beinhauer die Rechts- und Linksdrehung im Wiener Walzer und am 4. Tag, anhand einer kurzen Folge, die Grundprinzipien des Slow Foxtrott. Hervorragend wie Peter Beinhauer einen Bewegungsablauf in einzelnen Sequenzen darzustellen und zu vermitteln vermag. Endlich am 5. Tag folgte unser Lieblingstanz Tango und am 6. Tag der von uns ebenfalls sehr gemochte Quickstepp. Hervorzuheben ist, dass Tanja und Thomas Fürmeyer in ihrem Unterricht auch mit jedem Teilnehmer tanzten und ihn individuell korrigierten.

Erfreulicherweise gibt es zwischen den Einheiten und danach die Möglichkeit zu freiem Training, zum Teil auch begleitet von den Trainern. Sehr gut war das Endrundentraining, durch das man die Turniersituation simuliert und sich so auf das nächste Turnier gezielt vorbereiten kann. Zum Seminar gehörten auch eine Einheit Posen sowie die Vorstellung einer anspruchsvollen Quicksteppfolge, die wir filmen durften und die wir versuchen wollen in unser Programm einzuarbeiten. Danke auch für die Tipps und Tricks - auch die Schminkkurse - für die bevorstehenden Turniere.

Das Seminar endete schließlich bei Kaffee und Kuchen mit einem gemeinsamen Gruppenfoto. Neben dem Training blieb uns noch Zeit am Strand spazieren zu gehen, die nähere Umgebung von Heiligenhafen zu erkunden, aber auch mit anderen Teilnehmern essen zu gehen oder bei einem Kaffee zu "schnackeln". Toll auch die Erfahrung, dass meine Frau, obwohl sie nicht kegeln kann, beim Ostseeabend im Siegerteam war.

Fazit: Dieses Seminar ist sehr empfehlenswert. Wir haben die Zeit genutzt, konnten uns gut auf die kommenden Turniere vorbereiten und haben uns gleichzeitig auch erholt.

Wir danken Tanja und Thomas Fürmeyer sowie Peter Beinhauer und seiner Frau Guni für die vermittelten Trainingsinhalte und die liebevolle Betreuung.

Ulrich und Brigitte Bayer