

Tanzen im TV Fahn

Die ungeschminkte Wahrheit – Tanzen im Lockdown



Hat sich schon mal jemand mit dem Begriff „Lockdown“ auseinandergesetzt? Er ist in aller Munde, obwohl man ihn eigentlich nicht mehr hören kann, wie viele andere Wörter, die das Jahr 2020 prägten, auch: „to lock“ = schließen, „down“ = runter/ unten. Es ist also ganz einfach: **Vieles wird geschlossen, und das zieht mich runter!**

Den Einstieg in unser **TSA-Jubiläumsjahr** mit großer Party zum 10. Geburtstag im Sommer hatte ich mir ganz anders vorgestellt: Statt Feierlichkeiten oder ein Jubiläumsturnier zu planen, organisieren wir online-Trainings, Saalpläne und Hygienekonzepte und überlegen, wie es weitergeht, wenn der oben erwähnte Zustand **gelockert** wird. Das fragen sich bestimmt alle Abteilungsvorstände. Vielleicht fragt Ihr Euch, was die Tänzer*innen so machen, wenn das glitzernde Turnier-Outfit im Schrank bleiben muss und Make-up und Haar-Gel vertrocknet sind. Ich bin beeindruckt von den doch sehr privaten Statements, die „meine Leute“ hier preisgeben, danke dafür an alle!

Eure Frauke

Björn (50+) - Turniertänzer

Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass ich bisher relativ gechillt durch das erste (und hoffentlich letzte) Jahr der Pandemie gekommen bin... Klar gibt es **berufliche Einschränkungen** und gerade im Freizeitbereich gilt es, **Verzicht** zu üben: der Portugalurlaub, diverse Motorradtreffen und nicht zuletzt unser Tanzsport - im Training, und im Wettkampf. Aber im Großen und Ganzen ist das ja „Jammern auf hohem Niveau“ und es gibt sicher Menschen, die da sowohl beruflich, als auch privat deutlich heftiger getroffen wurden. Von daher... sobald wir (also Ilka und ich) unsere Gesundheit ordentlich im Griff haben und auch die Trainingsmöglichkeiten wieder ohne größere Einschränkungen funktionieren, geht das richtig nach vorne!

Standard, Latein und mehr, das komplette
ADTV – Tanzprogramm vermittelt Ihnen die
Tanzschule Lenard



Jacobi TANZSCHULE
Lenard
Die neue Tanzschule in Dählmerhorst
Anmeldung: 04221 / 1232665



ADTV



Bo (29 J.) - Trainer Latein-Formation, ADTV-Tanzlehrer in der TS Lenard

Seit März 2020 bin ich in **Kurzarbeit**, finanziell betrachtet, habe ich bis in den Spätsommer gebraucht, um am Ende des Monats - alle festen Kosten und dem vorher gelebten Stil berücksichtigt - nicht ins Minus zu geraten. Grundlegend überstehe ich die Corona-Zeit finanziell aufgrund der durchgängigen Unterstützung durch meine Mutter. Mein Beruf als Tanzlehrer findet meist, insofern ich ihn ausführen kann, **ohne all das** statt, was ihn eigentlich ausmacht: den Kontakt zu den Menschen, die **Kommunikation und Interaktion** mit vielen Personen sowie die ständige Bewegung. Auch mein Nebenjob als Trainer einer Show-Formation

ist natürlich nicht ausführbar, hier fehlen mir die gleichen Aspekte wie in meinem Hauptberuf. Denn auch vorgefertigte Videos, ein paar Online-Kurse für unsere Kunden sowie für die Sportler*innen im TV-Jahn füllen die aufgetauchten Lücken nicht. Zur Frage der körperlichen Fitness: Neben der **fehlenden körperlichen Betätigung** durch meinen Haupt- & Nebenjob ist es ein Auf und Ab zwischen gerade genügend und **fehlender Motivation** zum „Home- / Online-Fitness“, zum Joggen oder Ähnlichem. Es kann also nur wieder besser werden! Im Ganzen kann ich sagen: Ich freue mich einfach darauf, wenn wir irgendwann wieder in einem Kurs, einem Training oder einfach nur so **gemeinsam lachen**, uns anstrengen oder auch verzweifeln können (wenn der Trainer einen mal zur Weißglut treibt... oder auch andersherum). Bleibt gesund!

Carloffa (18 J.) – Turniertänzerin, Schülerin

Ich bin Aktive im TV Jahn als Standard-Tänzerin und gehe noch zur Schule, die momentan durchgängig von zuhause stattfindet. Während des Lockdowns fehlen mir insbesondere das **unbeschwerte Zusammensein** mit Freunden oder im Verein - also allgemein ein bisschen der Ausgleich zur Schule, da diese momentan den Großteil meiner Zeit ausmacht und man nie richtig rauskommen kann. Deswegen freue ich mich auch besonders wieder auf das Endrundentraining, weil das immer unfassbar viel Spaß gemacht hat, obwohl es so anstrengend war. Man konnte halt einfach mal `ne Stunde schwitzen und die anderen anfeuern. Normalerweise versuche ich, regelmäßig Sport zu machen, aber konnte das zuletzt nicht, da ich operiert wurde. Seit einer Woche komme ich aber so langsam wieder rein - mit **Workouts zuhause** in meinem Zimmer, Spaziergängen und den beiden Trainingstagen, die wir im Saal haben. Ich freue mich aber schon auf das Online-Training nächste Woche!





Daniel (22 J.) - Latein-Trainer im Jahn Delmenhorst&aktiver Tänzer im GGC Bremen

Mein Leben hat sich durch Corona enorm verändert. Auf einmal war **alles weg**, die Arbeit, das Training, das Unterrichten. Vorallem im ersten Lockdown war die Situation mental sehr schwer! Wir hatten uns ein ganzes Jahr auf die Deutsche Meisterschaft S-Latein im März vorbereitet und einen Tag vor der DM wurde das Turnier abgesagt. Ich habe die ersten drei Monate bei meinen Eltern gelebt, um die Zeit rumzukriegen“.

Anfangs tat die Pause sehr gut, weil man sich für die Regeneration sonst nicht so viel Zeit nimmt. Aber mittlerweile will man einfach wieder auf die Fläche als Tänzer und als Trainer wieder in den „alten“ Alltag. Im Lockdown hatten/haben wir uns physisch trotz allem fit gehalten durch Fitness, Stretching, Yoga und online-Training. Wir haben das Glück, dass wir (als Tanzpaar und Individualsportler) in unserer momentanen Lage pro Tag 2 Stunden im Saal stehen dürfen. So können wir uns wenigstens tänzerisch verbessern! **Finanziell ist mir so gut wie alles weggebrochen** in der ersten Phase. Keine Privatstunden, keine Schulprojekte, keine Gruppenstunden. Mittlerweile ist es uns gestattet, in den (Bremer) Schulen zu unterrichten - natürlich den Hygieneregeln entsprechend. Dazu kommt, dass wir sowohl im Jahn, als auch in meinem Heimatverein GGC online-Unterricht anbieten. Ich hoffe einfach nur, dass wir baldmöglichst wieder in unseren Alltag zurückkehren. Am meisten würde ich mich freuen, wieder auf der Fläche stehen zu dürfen und die **magischen Erlebnisse** mit meiner Partnerin Alessia auf der Fläche zu genießen. Aber auch das Schwitzen mit anderen Paaren in einem Trainingssaal wieder erleben zu dürfen. Und auch einfach mal wieder in einer Bar zu sitzen und ein alkoholfreies Bier zu trinken.

Kian (20 J.) – Turniertänzer, Übungsleiter Tanzkreis, Jura-Student

Seit fast einem Jahr befinden wir uns nun in der Corona-Pandemie; seit dem hat sich viel verändert. Mein Studium wurde bis auf weiteres zu einem online-Studium und die Tanzkreise konnten leider auch nur in kurzen Zeiträumen über den Sommer stattfinden. Ich bin dankbar dafür, dass ich **ohne große Einschränkungen** weiter meinen studentischen Nebenjob ausüben kann. Ich freue mich sehr über unser Online-Kursangebot. Auch wenn es natürlich nicht den Sport in Präsenz ersetzen kann, geben sich **unsere Trainer sehr viel Mühe**. Besonders freue ich mich wieder darauf, mit meinen Freunden aus der Uni etwas zu unternehmen und wieder richtig Turniere tanzen zu können.

Torben (44 J.) – Turniertänzer, Umschüler zum Lokführer

Ich habe mich Anfang 2020 dazu entschieden, nochmal ganz neu durchzustarten und eine **Umschulung** zum Lokführer angefangen (nach 17 Jahren und Erfolg im alten Unternehmen): Ich hatte neben Präsenzunterricht auch immer wieder online-Kurse, ganz häufig Planänderungen und Verzögerungen. Nun bin ich bald mit der Umschulung fertig und freue mich endlich auf meine neuen Aufgaben! Und das mitten in Corona! 😊 Ich habe im ganzen Jahr nur meine Tanzpartnerin Nicole und 3 meiner Freunde getroffen, dazu noch zwei-, dreimal Familie und sonst nichts. Wir haben versucht, **einigermaßen normal zu trainieren** und das hat Gott sei Dank auch gut geklappt. Dazu bin ich einmal die Woche beim EMS Fitness (wo einzeln trainiert wird). Mir hat das wenige Training sehr viel gebracht und ich bin froh, das zu haben. Ohne wäre es wirklich bitter. Umso mehr hoffe ich auf ein absehbares Ende, um auch mal wieder konkretere Ziele zu setzen. Online-Training ist leider nicht so meins. Ich muss Dinge nach-tanzen, um sie umzusetzen und da **fehlt hier der Platz**. 😞 Aber evtl. kann man das als Video aufnehmen zum Runterladen.... Dann könnte ich das beim nächsten Training anwenden?!... Ansonsten finde ich, dass Ihr einen richtig guten Job macht! Danke.

Christian (23 J.) – Standard-Trainer, Tänzer, kfm. Angestellter

Ich bin als gelernter Kaufmann im Groß und Außenhandel im Innendienst eines technischen Großhandels tätig und bin aufgrund der Corona Pandemie seit März 2020 in **Kurzarbeit**. Definitiv spürt man die **Einbußen**, die dann am Ende des Monats fehlen, und auch wenn die Möglichkeit nicht so da ist, das Geld auszugeben, belastet es einen. Was ich am meisten vermisse??? Das ist eine extrem schwierige Frage, weil ich gar nicht weiß wo ich anfangen soll, jedoch ist jedem eins klar: Natürlich vermisst man das Tanzen und den schönen Tanzsport mit den **Turnieren**, aber seine **Freunde und Familie** nicht immer in kompletter Anwesenheit sehen zu können, das fehlt am meisten. Gemütliche Abende persönlich mit Freunden und Familien! Das ist, glaube ich, das erste, was ich tun werde, wenn es wieder möglich ist. Aber natürlich freue ich mich auch tierisch darauf, wenn wir das Endrunden- und Gruppentraining wieder zu 100% hochfahren können. Es ist immer wieder eine Freude, Sportler im Saal zu haben, denen man das eigene Wissen weitergeben kann, um deren Tanzen zu verbessern. Wie ich mich fit halte: Neben dem regelmäßigen Online-Training muss man auch privat mit hoher **Disziplin** durchs Leben gehen, also kleine Fitnessseinheiten daheim im Wohnzimmer, egal, ob alleine oder über Zoom mit anderen Tänzern zusammen. Wichtig ist nur, dass wir alle **gesund durch die Pandemie** kommen, damit wir gemeinsam auf Turniere fahren können, um das Erarbeitete zeigen zu können. 😊



Michelle (20 J.) – Turniertänzerin, Übungsleiterin, Auszubildende zur PTA



2020 war eins der aufregendsten Jahre, die jeder von uns hatte. Jedoch leider nicht das positivste! Von meiner Seite aus begann das Jahr allerdings wirklich gut, nämlich damit, dass alle gerade in den Vorbereitungen auf die Großturniere im Frühling (Michel-Pokal in Glinde, Blaues Band der Spree in Berlin, Hessen tanzt in Frankfurt) steckten, so auch mein Tanzpartner und ich. Jedoch wurde unser **Trainings- und Arbeitsbetrieb Mitte März komplett eingestellt**, da es jetzt hieß: Lockdown-Zeit! Man merkte von Zeit zu Zeit dann auch die Folgen dieser Pandemie. Die eigene **Motivation und Fitness** ging allmählich runter und es gab nicht wirklich Aussicht auf Besserung.

Desweiteren lag mir eine Sache ganz besonders im Magen: Wie sollte ich **finanziell** meine schulische Ausbildung stemmen, die ich fast komplett alleine übernehme? So war ich umso froher, als wir passend zum Ausbildungs- und Schulstart nach den Sommerferien (unter Auflagen) wieder arbeiten und trainieren konnten! Im November folgte gleich der nächste Schlag. Arbeit und Training waren wieder „Fehlanzeige“. Ich bin im Moment nur noch froh, recht eingeschränkt arbeiten und zur Schule gehen zu können und unsere Trainingszeit einigermaßen produktiv zu nutzen, da wir **keine Privatstunden** nehmen dürfen. Jedoch verliere ich nicht die Hoffnung und sehne mich nach dem nächsten Turnier und die nächste Trainingseinheit - mit allen Tänzer*innen und Trainern des Vereins!

Reelf& Anne (beide Ü18 😊) – Turnierpaar der Sonderklasse

A.: Ich merke schon die **fehlenden Sozialkontakte** durch die Corona-Maßnahmen, auch wenn sie in der jetzigen Situation richtig und nicht zu ändern sind.

R.: Bei mir hat sich beruflich nicht allzu viel verändert. Ich musste lediglich die Arbeitsabläufe etwas **umstrukturieren**. Als Freiberufler habe ich nach wie vor täglich persönliche Kundenkontakte.

A.+R.: Wir sind froh und dankbar, dass wir fast das ganze letzte Jahr über Räumlichkeiten zur Verfügung hatten, in denen wir trainieren konnten und können, wenn auch teilweise mit Einschränkungen und zusätzlichem Aufwand. Da ging und geht es einigen bekannten Tanzkameraden deutlich schlechter. Die Anzahl der Trainingseinheiten mussten wir zwar von regelmäßig wöchentlich 4 auf 2 halbieren, aber das empfinden wir unter diesen Umständen zurzeit als akzeptabel.

Schön wäre es, wenn bald wieder Gruppentraining im Saal stattfindet. Und **Workshops, die vermissen wir!** Als Online-Variante macht das nicht so viel Spaß. Was uns momentan am meisten fehlt, sind echte Privatstunden. Die gelegentlichen Online-Privatstunden per Zoom sind insbesondere wegen der fehlenden dritten Dimension und des Kontakts zum Trainer kein vollwertiger Ersatz. Außerdem fehlt uns der Austausch mit anderen Tänzerinnen und Tänzern auf der Fläche – beim Training und bei Turnierveranstaltungen. In diesem Sinne freuen wir uns sehr auf ein Wiedersehen im Sommer ... mit Endrunden etc.

Bernd Alex (62 J.) – Turniertänzer, Golfspieler, Funktionär



Da ich nicht mehr in „Lohn und Brot“ stehe, hat die Corona-Pandemie nur indirekt über die Kurzarbeit und das Home-Office meiner Frau auf mich „arbeitstechnisch“ Einfluß genommen. Mein Hobby Golfen, in dem ich sehr engagiert ehrenamtlich tätig bin (Vorstand, Schiedsrichter, Courcerater), kann im Prinzip nahezu ohne Einschränkungen weiter ausgeübt werden. Da wir gern Wandern, sind auch diese möglichen urlaubsbedingten Einschränkungen nicht wirklich an uns herangekommen.

Störend empfinde ich, dass nachdem ich 2020 nun endlich in den Turniersport Tanzen mit meiner neuen Partnerin Ute starten wollte, ausgerechnet dann **kein Einzeltraining mit Trainer möglich** ist und Turniere ausfallen. Was fehlt, ist das kundige Feedback eines Trainers, der uns betrachten und korrigieren kann sowie das Gruppentraining, damit auch der **gesellige Anteil** nicht zu kurz kommt. Ich nutze natürlich auch das Zoom-online-Training und finde es gut, dass der TV Jahn uns das ermöglicht, aber Ich kann darüber nur bedingt etwas aufnehmen. Aktuell verliere ich ein klein wenig die Lust zu trainieren, weil ich befürchte, dass ich mir **Fehler antrainiere**, aber da müssen meine Partnerin und ich halt durch und versuchen, uns gegenseitig zu motivieren. Ich vermisse natürlich auch die **Treffen mit Freunden und die Restaurantbesuche**, wobei ich inzwischen auch ganz ordentlich gelernt habe, selbst mal etwas für meine Frau zu zaubern. Youtube sei Dank!

**TV Jahn – der Verein
in Delmenhorst und umzu!**



Claudia (40+) – freiberufliche Fitness-Trainerin, kreative Hausfrau

(übernommen aus einer langen whatsapp-Sprachnachricht)

Ich nutze die unfreiwillige Pause des Lockdowns vorwiegend zu Hause mit **kreativen Arbeiten, renovieren und kochen** in meiner neuen Küche. Vor dem „harten Lockdown“ habe ich mir noch Pilates und Ballett-Privatstunden gegönnt, dafür



war sonst eher wenig Zeit. An 2 Abenden in der Woche leite ich im Tanzzentrum Goethestraße das **online-Training an mit Bodyforming und Power Workout**, das mir viel Spaß macht! An den Wochenenden praktizieren mein Mann und ich jetzt häufiger „Fischbrötchentourismus“ und erkunden die Küstenorte Norddeutschlands, das wollten wir schon immer mal machen!



Kerstin (55 J.) – Turniertänzerin, Medizinisch-Technische Radiologie-Assistentin (MTRA)

Moin! Ich vermisse z. Zt. die Gruppentrainings, wo man **sich** auch mal **austauschen** kann. Es ist toll, dass wir in den Saal können - vielen Dank dafür! -, aber es ist doch manchmal auch sehr **einsam!** Zusätzlich versuche ich, mich mit dem Fitnessrad anzufreunden. Beruflich hat sich für mich nicht viel verändert, Home-Office geht bei mir nicht, da ich in der Radiologie eines großen Krankenhauses arbeite. Ich freue mich darauf, irgendwann wieder **auf Turniere gehen** und Gespräche führen zu können, in denen das Thema Corona nicht vorkommt. Danke an dieser Stelle mal an alle Trainer, Vorstandsmitglieder und im Hintergrund Arbeitende, die so viel tun (Online-Training, Infos etc), um uns bei der Stange zu halten. Ihr seid toll!

**TV Jahn – der Verein
im Delmenhorster Süden!**

Christopher (32 J.) - Turniertänzer, Sportwart, Funktionär (Turnierleiter)



Das ganze vergangene Jahr war eine **Herausforderung**, sowohl im privaten, als auch im beruflichen Bereich. In allen Bereichen heißt es "Kontakte einschränken, Kontakte reduzieren", daher habe ich viele Freunde und Arbeitskollegen schon über ein Jahr nicht gesehen. Seit Anfang März 2020 bin ich täglich im **Home-Office** tätig und vermisse dort die sozialen Interaktionen wie plaudern in der Kaffeeküche oder gemeinsames Mittagessen. Wir als Individualsporttreibende haben es besser als andere Sportarten, die ihren Sport gar nicht mehr ausüben dürfen. Aber auch hier ist es nicht einfach, **Tanzsport lebt von Interaktionen** untereinander.

Es wurde viel Kreativität bewiesen und ein schönes Konzept fürs Online-Training bereitgestellt. Dies hilft zwar ein bisschen, "drin" zu bleiben, ist aber letztendlich auch kein Ersatz für das **gemeinsame Auspowern** in dem Sport, den wir lieben.

Ich freu mich, wenn alles wieder in eine geordnete Richtung geht, auf Bierabende mit Arbeitskollegen, auf Turniere fahren (aktiv/passiv), mit Menschen, die den Sport genauso lieben wie man selbst, und meine Verwandtschaft im weiter entfernten Inland und Ausland!

Kindertanz.Dance4Kids.Standard.Latein.Formation.

JAHN DELMENHORST

#dontstopdancing www.tvjahn-tanz.de