

# ARS SALTANDI

NEWS



Überzeugend

Company siegt beim Bundeswettbewerb

Überglücklich

HibeKi baut nächste Schule in Ghana

Überkopf

Spaß im Rhönrad und im Cyr Wheel

Ausgabe 3/2019

# INHALT

03 IMPRESSUM  
EDITORIAL

04 VORNE LINKS

05 UNSERE  
DOZENTEN

06 GHANA

08 COMPANY-  
MITGLIEDER

09 KURSE

10 COMPANY

11 NIEDERSACHSEN  
ISSO

12 BENEFIZ

13 KURSE

14 RÜCKBLICK

16 WORKSHOP

18 GLOSSAR

19 SHORTY

20 TERMINE



## EDITORIAL

# Liebe LeserInnen,

Ich bin eine Niete in Sachen Abschiednehmen. Für mich eine der herausforderndsten Situationen, die das Leben (leider in aller Regelmäßigkeit) für mich bereithält. Egal, ob es Menschen oder Sachen oder Orte oder Aufgaben sind, die mir ans Herz gewachsen sind und die mir genommen werden: Immer bin ich traurig und brauche lange, bis ich mich wieder berapple.

„Abschied heißt: was Neues kommt. Abschied heißt: Hallo!“ Diese Liedzeile aus dem Musical „Der Kleine Tag“ von Rolf Zuckowski kommt mir immer dann in den Sinn, wenn mich so gar nichts trösten will.

In diesem Heft geht es allerdings vor allem um Neuanfänge und nie da Gewesenes: Wir berichten u.a. vom bisher größten Projekt, das HibeKi stemmt; von einem fulminanten Sieg in Berlin und schließlich von Shorty, unserem Nachfolger der ARS-SALTANDI-News. Denn diese Ausgabe unserer Zeitung ist tatsächlich die letzte. Ganz einfach deswegen, weil bei ARS SALTANDI so viel passiert, dass ein Medium, das dreimal im Jahr erscheint, der Ereignisdichte nicht mehr gerecht wird.

Drei Layouterinnen (Anna Haats, Nina Scholz und Amelie Hillebrand), eine Grafikerin (Julia Münchhoff) und unzählige Fotografen und Redakteur\*innen haben der AS News in den letzten sechs Jahren ihr Gesicht gegeben. Nun ist Zeit für Neues – ab Januar informiert Euch „Shorty“ monatlich über alles, was wissenswert ist in unserer großen Tanzgemeinde.

Also: „Tschüss AS News... und ... Hallo Shorty!“

Und ein dickes fettes Dankeschön an Amelie, die sich jetzt vor allem um Plakate und Werbung kümmern wird!

*Christiane*  
*Amelie*



## IMPRESSUM

**ARS SALTANDI News Nr. 17,  
Dezember 2019, 5. Jahrgang**

**Herausgeber**

ARS SALTANDI Dance & Drama School, Katrin Katholnigg

**Redaktion:**

Christiane Müller (*cm*)

**Redaktionsanschrift:**

christiane.muelder@arssaltandi.de

**Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:**

Anne Evers, Johanna Sander, Torsten Schwetje, Clara van Rhee, Heike Listek-John, Britta Nickel-Uhe, Cathleen Hillebrand, Stina Kruse, Janne Rüter, Lunis Katholnigg, Karen Bentz

**Layout:**

Amelie Hillebrand

**Grafik Glossar:**

Julia Münchhoff

**Titelmotiv:**

Walter Hapke

**Druck:**

Wir machen Druck

ARS SALTANDI News erscheint zzt. drei Mal im Jahr. Kostenlose Verteilung an alle Mitglieder der ARS SALTANDI Dance & Drama School sowie Familienangehörige, Freunde und Bekannte. Auch als PDF auf [www.arssaltandi.de](http://www.arssaltandi.de)





VORNE  
LINKS

## ... TRITT AB UND BLICKT ZURÜCK

Zeit, einmal „Danke“ zu sagen.

DANKE Katrin ...

- dafür, dass ich an dieser Stelle 18-mal meinen Lieblingstext, eine Glosse, unzensiert schreiben durfte und dabei meinen bärbeißigen Gedanken Ausdruck verleihen durfte.
- dafür, dass du mir hier die Gelegenheit gegeben hast, mit einer ordentlichen Portion Ironie und Sarkasmus deinen Unterricht zu kommentieren.
- dafür, dass ich vieles, was in dieser verrückten Tanzschule passiert, aufs Korn nehmen durfte.
- dafür, dass ich oftmals schamlos übertreiben und auch sonst meine Kodderschmauze weit aufmachen durfte.
- dafür, dass du mir nie einen Gag auf deine Kosten übergenommen hast.
- dafür, dass ich öffentlich niederschreiben durfte, was viele gedacht, aber nie gewagt haben, auszusprechen.

Danke auch an meine Mittänzerinnen, die wussten, dass sie gemeint waren und so manchen Spott haben über sich ergehen lassen müssen, ohne dass ich jemals Namen genannt habe. 😊

Es hat mir diebischen Spaß gemacht!!

## HEUTE VORGESTELLT:

### Anne Evers



Meine Leidenschaft fürs Tanzen entwickelte sich bereits in frühester Kindheit. Mit fünf Jahren meldete mich meine Mutter in einer Hildesheimer Ballettschule an – mit sieben Jahren durfte ich auch den Steptanzkurs dort besuchen und war hellauf begeistert! Ich lernete dort die Grundlagen und durfte später auch erste Erfahrungen im Unterrichten von eigenen Kursen sammeln. Vor allem aber lernte ich dort „Freunde fürs Leben“ kennen, die heute – 37 Jahre später(!!!) – größtenteils immer noch mit mir zusammen im Steppsaal stehen! 😊 Im Jahr 2000 kamen wir schließlich zu ARS SALTANDI und traten bei deren Auftritten zunächst als eigenständige Gruppe „DifFriend Tap“ auf. Später wechselten einige von uns in die Company und ich übernahm dort das Steptanztraining. Bei den großen Abenden waren wir meistens für die skurrilen Stücke bzw. Rollen zuständig... „Steppende Zahnpasta“, „Rockende Fische“, „Vier kleine Schweine“ oder „Steptanz in Klokabinen“ ist nur eine kleine Auswahl davon. 😊

Im Jahr 2008 wurde ich schwanger und stand im Kurpark vorerst zum letzten Mal steppend auf der Bühne. Da ich anschließend mit meiner Rolle als Mutter (im Jahr 2013 kam unsere zweite Tochter zur Welt) und meinem Beruf als Grundschullehrerin voll ausgelastet war und auch alle anderen aus meiner alten Truppe den „Steppschuh an den Nagel gehängt“ hatten, rückte das Steppen in weite Ferne. Ich erinnerte mich einfach gern an die alten Zeiten ...



Vor etwa zweieinhalb Jahren sprach mich schließlich meine Freundin Andrea an: „Also, Thomas und mir juckt es ja doch gewaltig in den Füßen ... wenn wir bloß wüssten, wo wir doch noch mal wieder anfangen könnten zu steppen ....“ Ich antwortete mehr so zum Spaß: „Freitags um drei hätte ich Zeit! Da hänge ich immer bei Katrin rum und sehe Amelie (meiner großen Tochter) beim Training zu und der kleine Saal ist frei!“ Tja und was soll ich sagen? Katrin fand die Idee super und fast ALLE aus meiner alten Gruppe – u. a. auch Andrea Lampe und Thomas Pyczak – hatten tatsächlich Zeit und Lust nach 10 JAHREN PAUSE noch einmal neu durchzustarten! Kurze Zeit später erhielten wir noch ein bisschen Unterstützung aus den Reihen von ARS SALTANDI und seitdem steppt freitags im Saal 2 wieder der Bär! Wenn man uns nicht klackern hört, dann hört man uns laut lachen, denn wenn eins bei uns nicht zu kurz kommen darf, dann ist es der Spaß!!! Seit einem Jahr kann ich den Spaß und die Freude am Steppen auch an die Kinder und Jugendlichen von ARS SALTANDI weitergeben. Meine große Tochter brachte den Stein ins Rollen, weil sie fragte, warum ich eigentlich nur die Erwachsenen unterrichte und keinen Kurs für Kinder anbiete? Da Amelie mit ihrem Wunsch nicht allein war, starteten wir letztes Jahr im November einen Kurs, der im Laufe des Jahres stetig gewachsen ist. Es erfüllt mich mit Stolz und Freude zu sehen, wie motiviert „meine Steppkids“ an die Sache rangehen, voller Ehrgeiz neue Schrittkombinationen ausprobieren und immer die volle Power geben!! („Sorry“ an die Kurse, die zur gleichen Zeit im Keller stattfinden – wir können nicht leise!!! 😊) Ich hoffe, dass unsere kleine Steppgemeinde noch weiter wächst und uns vor allem noch lange erhalten bleibt! Denn eins ist klar: Steppen kann man in jedem Alter!!

Anne Evers

## GHANA



Alle helfen mit, das neue Gebäude zu bauen



Das neue Gebäude für unsere Junior High School wächst

## Lernen, Bauen, Wachsen Die Schulbildung in Ghana kann weitergehen

Die beste Nachricht des Jahres für uns: Wir starten mit der Junior High School! Die ersten Kinder unserer Schule, für die wir in 2014 die Primary School errichtet haben, sind mittlerweile so alt geworden, dass sie vor ein paar Monaten die Grundschule bereits verlassen haben. Dank der guten Schulbildung, die sie erhalten haben, können sie nun lesen, schreiben und rechnen. Nicht zuletzt durch die täglichen Schulmahlzeiten, die Impfungen und die grundlegende medizinische Versorgung haben sie sich zu aufgeschlossenen jungen Menschen entwickelt, die allerdings ohne eine Junior High School ihren Weg sozusagen auf halbem Wege abbrechen hätten müssen, da es bisher keine realistische Chance auf den Besuch einer

weiterführenden Schule gibt. Dank Eurer Unterstützung konnten wir ein Gebäude auf dem alten Schulgelände errichten, das die erste Klasse der neuen Junior High School beherbergt, und das im nächsten Schuljahr die Primary School komplettieren wird. Im März 2020 soll der Baubeginn auf dem neuen Schulgelände sein, damit wir im September 2020 auf das neue Gelände umziehen können. Hierfür werden gesamt 50.000€ benötigt, die größte Aktion in unserer gesamten Vereinsgeschichte! Wir brauchen dafür dringend Eure weitere Unterstützung! Eine neue Möglichkeit zu unterstützen ist der Kauf einer Orchidee mit dem Namen „HibeKi“. Die Firma Hennis Orchideen aus Hildesheim hat

## GHANA



Johanna und Torsten freuen sich über die tolle Aktion von Thilo Hennis, für HibeKi eine eigene Orchidee zu züchten.



Zart und wunderschön- die neue Orchidee „HibeKi“

für uns eine eigene Züchtung kriert und diese offiziell auf den Namen „HibeKi“ eintragen lassen. 5 Euro aus dem Verkauf gehen als direkte Spende an uns. Man kann sie direkt bei Hennis in der Großen Venedig 4 in Hildesheim oder online unter: <https://www.hennis-orchideen.de/> kaufen, sie wird sogar nach Hause geliefert. Zu Beginn gibt es nur eine geringe Stückzahl, da Pflanzen Zeit zum Wachsen brauchen. Also schnell sein! Übrigens auch ein tolles Weihnachtsgeschenk!

Außerdem sind wir weiterhin auf der Suche nach Paten: schon für 29€ / Monat kann man eine Patenschaft für ein Kind in Ghana übernehmen und ihm so eine verlässliche Perspektive geben. Wem das zu viel ist: Natürlich

kann man sich diesen Betrag auch mit jemandem teilen! Einfach auf unsere Internetseite gehen, eine Mail schreiben oder am Tresen bei ARS SALTAN-DI nachfragen. Dankeschön!

Es gibt noch viel zu tun! Los geht's! Johanna, Torsten und Katharina

Gerne weitere Infos unter  
[info@hibeki.de](mailto:info@hibeki.de)  
oder Facebook@HibeKieV  
<https://www.facebook.com/HibeKieV/>  
[www.hibeki.de](http://www.hibeki.de)



## HEUTE VORGESTELLT:

*Clara van Rhee*

**Showdance-Meisterin Clara ist der jüngste Neuzugang in der Company**

Ich bin Clara und die Neue in der Company. Ich bin 21 Jahre alt und studiere Humanmedizin an der MHH in Hannover. Seit einem halben Jahr darf ich mit der Company trainieren und bin total begeistert. Gleich beim ersten Training war ich von der sprudelnden Energie, den ausdrucksstarken Choreografien und den akrobatischen und tänzerischen Fähigkeiten der Gruppe beeindruckt und ich wusste sofort: Da möchte ich mitmachen!

Meine tänzerische Ausbildung begann mit 3 Jahren mit dem Kindertanzen, woraus dann nach und nach Ballett wurde. Ich belegte Standard- und Lateintanzkurse und fand bei der Tanzschule Bothe in Hannover eine Showdance-Formation, mit der wir mit Shows wie Cats, Fluch der Karibik und Chicago auftraten. Auch an Meisterschaften nahmen wir teil und konnten bei einer Weltmeisterschaft sogar den 3. Platz feiern. Das Ballett brachte mich zu zahlreichen Auftritten im Raum Hannover, unter anderem im Theater am Aegi und in der Staatsoper. Zur Zeit nehme ich immer noch den, meiner Meinung nach, besten Ballettunterricht in Hannover bei Minea Strauß in der PPA Ballet School.

Als bei eben dieser Ballettschule im Frühjahr eine große Vorstellung anstand, fragte ich meinen guten Freund Lenni (Müller-Wirths, ebenfalls seit einer Weile Company-Mitglied), den ich vor 9 Jahren in der Showdance-Formation kennengelernt habe, ob er uns mit seiner im Ballett all-

seits gesuchten Man-Power unterstützen würde. Während des Trainings erzählte er mir begeistert von einer neuen Tanzschule in Hildesheim, die er entdeckt hatte und nahm mich kurzerhand zum Zeichnen de Luxe mit. (Anm. der Red.: Zeichnen de Luxe war eine Gemeinschaftsaktion der HAWK und ARS SALTANDI – Profis und Hobby-Zeichner trafen sich, um besondere Motive zu zeichnen, in dem Fall die Tänzer\*innen von ARS SALTANDI 😊).

Hier habe ich einen ersten Eindruck von der Vielfältigkeit der Tanzschule gewonnen und war schnell Feuer und Flamme für ARS SALTANDI.

In meiner kurzen Zeit hier durfte ich schon einiges mit Euch erleben, wie zum Beispiel die Trainingsfreizeit in Rotenburg. Es hat mir viel Spaß gemacht, ein Wochenende intensiv mit dem Erlernen neuer Choreos und Techniken zu verbringen. Ich war echt beeindruckt, wie viele großartige Talente hier gefördert werden.

Auch bei einem Auftritt (beim Kulturspektakel im Bike Outdoor Park in Bad Salzdetfurth) durfte ich schon mitwirken und dabei die vielen weiteren Sparten der Tanzschule wie Vertikaltuch, Akrobatik und die Feuer-Shows entdecken.

Ich freue mich total, in der Company meinen tänzerischen Horizont erweitern zu dürfen und hoffe auf eine weiterhin wunderbare Zeit mit Euch!

Clara van Rhee



# AUF TUCHFÜHLUNG

## Montags einfach mal abhängen beim Aerial Yoga

Von wegen einfach mal abhängen! Wir verwandeln uns in Flamingos, Delfine, Fledermäuse, kleine Frösche, herabschauende Hunde, Tauben, Kröten – und das ist anstrengend! Schwerelos im Tuch? Möglichst leicht und elegant soll es sein, aber oft fühlen wir uns unbeholfen und schwer wie Elefanten. Aber Gundi sagt stets: „Es wird besser!“

Jeden Montagabend treffen sich bis zu zwölf Frauen im Alter von Mitte 20 bis Ende 60, um in wunderbar bunten Tüchern im Raum zu „arbeiten“ und zu schwitzen. Aerial Yoga Fitness nennt sich das. Die Tücher sind eigentlich ganz weich, können sich aber in richtig harte, beißende Gurte verwandeln. Aber keine Sorge, die blauen Flecken verschwinden und die Lymphe kommt in Schwung. Durchhalten lohnt sich! 😊

Angelehnt ist diese noch recht neue Art von Yoga an viele Asanas des traditionellen Hatha-Yoga. Aber wir befinden uns ja bei Gundi im Kurs „Aerial Yoga Fitness“, d. h. nicht nur koordinatives Dehnen, sondern viele, viele wirksame Kraftübungen (wir lieben den Muskelkater am Tag danach) und wenn sie dann sagt: „Noch drei!“, und bei zwei aufhört zu zählen, kommen wir ganz schön ins Stöhnen.

Überhaupt Gundi: das Herz dieses Abends! Es fängt an bei den liebevoll genähten Namensschildchen für jeden von uns an und hört beim Versorgen mit warmen Decken für die Endentspannung auf. Ohne ihre positive, motivierende, humorvolle, zugewandte, offene, freundliche, fachlich kompetente aber eben auch sehr disziplinierte und konsequente Art wären wir sicherlich in den anderthalb Jahren nicht so weit gekommen. Rolle ins Tuch, Kopfstand und Handstand kann jetzt jede von uns. Und wir kommen weiterhin montags zu Gundi und ihren Tüchern. Wenn es zwickt und oder uns schwindelig wird, können wir ja atmen, das soll immer helfen ... und das tut es auch!

Heike Listek-John, Britta Nickel-Uhe,  
Cathleen Hillebrand



Handstand im Tuch kann einfach jede(r)!



Gundi mit ihren Flamingos, Delfinen und Kröten

# ARS SALTANDI IN DER HAUPTSTADT

## Unsere 14 Besten hatten ein Rendezvous

Als wir uns im letzten Jahr beim Rendezvous der Besten beworben haben (siehe dazu auch ARS SALTANDI News, Ausgaben 16 und 17), hätten wir niemals gedacht, dass wir so weit kommen würden. Wir waren von einem einmaligen Ziel angekommen: die Teilnahme am Bundesfinale am 30. November in Berlin.



14 tanzbegeisterte ARS SALTANDIs plus Schöff in der Großstadt Berlin, das war aufregend! Der Weg dahin war nicht unbedingt leicht, aber er hat sich auf jeden Fall gelohnt. Das viele Mittwochs- und Wochenendtraining mit Pia Brandt und Katrin selbst hat sich am Ende ausgezahlt. Weil Berlin ja nun doch ziemlich weit weg ist, haben wir uns entschlossen, ein „Team- Wochenende“ daraus zu machen. Wir sind als Team in der langen Vorbereitungszeit – wir trainieren immerhin schon seit November 2018 fürs Rendezvous - sehr stark zusammengewachsen.

Durch die bisherigen Erlebnisse haben wir an Durchhaltevermögen gewonnen und uns ist klar geworden, dass man einfach alles schaffen kann, wenn man nur wirklich will. Wir beide sind so dankbar für die tolle, aufregende Erfahrung und sind schon sehr gespannt, was uns erwartet.

Stina Kruse und Janne Rüter, Company





## JUGENDKULTURPREIS

### Lunis räumt gleich zweimal ab!

(cm) Der Jugendkulturpreis „Niedersachsen ISSO!“ ist ein Wettbewerb, an dem sich Jugendliche aus Niedersachsen mit Ideen aller Art beteiligen können. Die einzige Vorgabe: Es muss um Niedersachsen gehen. „Niedersachsen Isso“ ist dabei das Motto für alle Aspekte rund um unser Bundesland. Niedersachsen als Ort, als Heimat, als Platz der Begegnung oder oder ...



Gleich zwei der neun besten Ideen kommen aus Hildesheim, genauer gesagt, aus Himmelsthür und noch konkreter: Sie stammen von einer äußerst kreativen jungen Persönlichkeit ...

Sofort hatte ich eine Menge Ideen, wie ich mein Gefühl zu Niedersachsen in Projekten umsetzen könnte. Ich denke, dass Niedersachsen für alle, die hier wohnen, ein Ort der Heimat, der Zuflucht und der Geborgenheit sein sollte, indem integeres Verhalten an oberster Stelle steht. Egal von wo jemand kommt oder welche Geschichte jemand hat, in Niedersachsen sollte man ankommen können.

Zwei meiner vier eingereichten Projekte gewannen schließlich sogar zwei der insgesamt neun ausgelobten Preise und damit 1000 Euro. Geld, das ausschließlich in die Umsetzung dieser Ideen investiert werden soll. Eines dieser Projekte trägt den Titel „Zeit mit den Eltern“, das ich gemeinsam mit Ella Frankenberg aus der Company umsetzen werde. In diesem Projekt geht es darum, dass Kinder, die sich in der Pubertät von ihren Eltern entfernen, diesen wieder annähern. Dies geschieht in unserem Projekt über einen Rollentausch, indem die Kinder ihren Eltern etwas von ihrem tänzerischen oder artistischen Können vermitteln und so Lehrmeister ihrer Eltern werden. Hier ein Aufruf: Wir suchen noch Teilnehmer für „Zeit mit den Eltern“! Wenn Ihr Interesse habt: bitte melden!!

Das zweite Projekt trägt den Titel „Darkness“, bei dem Gehörlose und Blinde gemeinsam in gemischten Paaren eine Partnering-Aufführung auf die Beine stellen sollen. Im Vordergrund steht hierbei der Gedanke, dass Tanzen ein Sport und eine Kunst ist, die niemanden ausgrenzt und an der jeder partizipieren und so sein Leben bunter machen kann. Bei diesem Projekt werde ich von Hannah Friedrich aus der Junior-Company unterstützt.

Im Februar werden beide Projekte zur Aufführung gebracht und drei der anfangs neun Nominierten erhalten eine Sonderauszeichnung, um ihr Projekt langfristig weiterzuführen.

**Red.: Wir wünschen Lunis, Ella und Hannah viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung dieser grandiosen Ideen!**

Lunis Katholnigg



# SUIZID - EIN TABU ZUM THEMA MACHEN

## ARS SALTANDI findet die richtige Sprache

(cm) ARS SALTANDI kann Show und Unterhaltung – aber ARS SALTANDI kann noch viel mehr. Wie Tanz als lebensbejahende Ausdrucksform trotzdem oder gerade deshalb in ein ernstes, mit Angst und Trauer besetztes Thema wie dem Suizid einstimmen kann, beschreibt hier Eugen Biniasz-Schreen. Auf seine Initiative hin finden Anfang des nächsten Jahres eine Reihe von Veranstaltungen zu diesem Themenkomplex statt, um die Öffentlichkeit darüber aufzuklären. ARS SALTANDI ist beteiligt.

Wie kann man das Tabuthema „Suizid“ bei einer Lesung mit etwa 200 Besuchern würdig einleiten? Diese Frage habe ich mit Katrin Katholnigg bereits vor zwei Jahren einmal erörtert, als es damals schon um eine Lesung zu diesem Thema ging. Mit ihr gemeinsam konnte eine Lösung gefunden werden.

In die Lesung 2017 führten Lunis und Enya mit einer eigenen Choreografie die Besucher in der Heilig-Kreuz-Kirche ein. Die von den beiden durch ihren Tanz erzeugte, sehr besondere und dem Anlass angemessene Stimmung wurde bis zum Ende der Lesung beibehalten. Auch 2018 fand eine Lesung zu diesem Thema statt. Diesmal klärte ein Überlebender seines

Suizidversuches die Besucher in der Dombibliothek über sein Schicksal auf. ARS SALTANDI eröffnete erneut mit einem Tanz, diesmal mit Antonia und Louisa. Wieder konnte die Darstellung die Besucher in die nötige Stimmung versetzen.

Da das Thema nach wie vor aktuell ist, organisiert die Stadt Hildesheim im Januar und Februar 2020 eine vierwöchige Präventionsreihe unter dem Motto: „Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?“

Bei der Lesung aus dem gleichnamigen Buch von Katja Hauck am Montag, den 27.1.2020 um 19:30 h in der Dombibliothek wird ARS SALTANDI wieder dabei sein.

Geben Sie durch Ihre Besuche und Ihre Anteilnahme dem Tabuthema ein Gesicht. Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich zu informieren.

Abschließend mein ganz persönlicher Dank, dass ARS SALTANDI diese so wichtige Aufklärungsarbeit nun schon zum drit-

ten Mal so selbstverständlich unterstützt und so zu einem wichtigen Partner geworden ist

Eugen Biniasz-Schreen, Ansprechperson der Selbsthilfegruppe „Bipolar Erfahrene Hildesheim“



Antonia und Luisa versetzten im vergangenen Jahr die Zuhörer mit ihrem Tanz in eine nachdenkliche Stimmung

# IM RHÖNRAD DIE WELT AUF DEN KOPF STELLEN

## Turngeräte aus dem bayrischen Rhön auf dem Vormarsch

Rhönrad und vor allem Cyr Wheel waren bis jetzt Sparten bei ARS SALTANDI, die wenig beachtet und belegt wurden, zumindest bis vor einigen Monaten. Aber ganz langsam stieg die Nachfrage in unserem Rhönrad-Kurs, sodass wir nun sogar einen zweiten anbieten können. Vermutlich ist nur wenigen bekannt, was überhaupt ein Rhönrad ist. Vielleicht haben Sie ja einmal in unserem neuen Artistiksaal in den Moving Arts an die Wand neben der Tür geschaut und sich gefragt, was diese riesigen „Hamsterräder“ dort zu suchen haben: Das sind Rhönräder. In ihnen kann man im Stehen, oft auch kopfüber, mit oder ohne Bindungen turnen und während einer stetigen Rollbewegung des Rades artistische Figuren ausführen. Dies ist sogar schon ab 8 Jahren möglich, jedoch bedarf es einer gewissen Größe, um in unsere Räder zu passen. Unsere älteste Turnerin ist „schon“ 17 Jahre alt, hat aber beim Turnen genauso viel Spaß wie alle anderen! (Anm. der Red.: auch im hohen Alter von 52 kann man sich noch in ein solches Turngerät wagen, wie unser Schöff hin und wieder eindrucksvoll unter Beweis stellt. ;.))



Lunis kurz vorm Abheben.



Wer sagt, dass man Rhönrad und Cyr Wheel nicht kombinieren kann? Lunis (oben rechts) und Karen (unten links) sind Fans- so viel steht fest.

Das Cyr Wheel ist ein Rad, das so ähnlich aussieht wie ein Rhönrad, jedoch nur einen Holm besitzt. Ich turne nun schon etwas länger im Cyr Wheel, aber ich habe mich erst seit ein paar Monaten verstärkt damit beschäftigt. Das Gefühl im Cyr Wheel ist atemberaubend. Ab nächstem Jahr soll hier auch mittwochs ein Kurs starten, bei dem ich versuchen möchte, auch anderen diesen Spaß und die Leidenschaft zu vermitteln, die ich inzwischen für Rhönrad und Cyr Wheel entwickelt habe.

Kommt gerne mal beim Rhönrad-Kurs oder 2020 beim Cyr-Wheel-Kurs vorbei und probiert es einfach mal aus, denn es wäre einfach nur der Hammer, wenn wir hier eine größere Gemeinde an Turnern schaffen könnten!

Lunis Katholnigg

# Rückblick!

Februar



FLOWED - letzter Teil einer tanzakrobatischen Trilogie.

April



Zeichnen Deluxe mit HAWK und Uni bei ARS SALTANDI!



Juni



Die Global Water Dances - weltweites Tanzen für sauberes Wasser - mit ARS SALTANDI erstmalig in Hildesheim.

Januar



Vorbereitungen auf die vielen Auftritte im neuen Jahr!

März



ARS SALTANDI bei der LichtART im Bike Outdoor Park in Bad Salzedt furth.

Mai



HipOrgHop - Orgelmusik und Hip-Hop in der St.-Andreas-Kirche!



Juli



Erwachsenen-Kurs-Präsentation 2019 vor den Sommerferien.



August

Pflasterzauber Hildesheim auf dem wunderschönen Marktplatz mit einem einmaligen Publikum!

September



Operette „Im weißen Rössl“ vom TfN mit ARS SALTANDI.



Oktober

Feuershow beim Light Night Shopping.

November



Erfolgreiches Bundesfinale! ARS SALTANDI wurde zur DTB-Showgruppe 2019 nominiert und hat sich so für die World Gym for Life Challenge in Lissabon qualifiziert!



Dezember

Jetzt noch schnell den neuen ARS-SALTANDI-Kalender für das Jahr 2020 kaufen!



# WAS TUN BEIM HALLUX VALGUS?

## Gaelle Morello vermittelt Grundlagen der Tanzmedizin

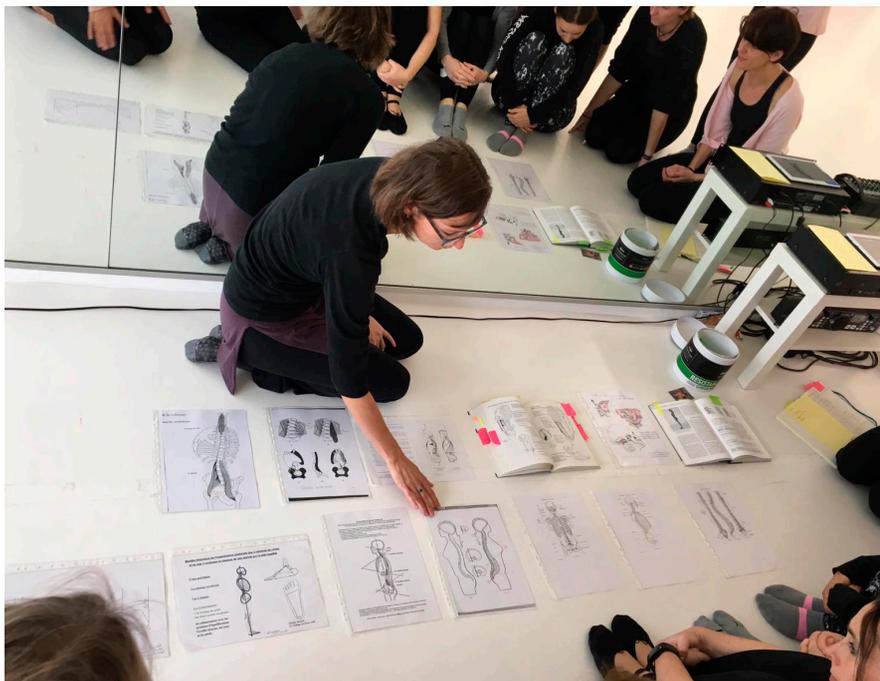
(cm) Immer wieder lädt Katrin auch externe Dozenten mit zum Teil langen Anfahrtswegen zu ARS SALTANDI ein, die mit ihrem Wissen und ihrem ganz eigenen Stil die ohnehin schon so facettenreichen Kompetenzen der Dozenten ergänzen. So gab im September Gaelle Morello, ehemalige Tänzerin am TfN, zwei spannende Workshops: „Improve your Move in Ballett“ und „Dance and Health“.

Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff der Tanzmedizin? Zunächst mal handelt es sich um Sportmedizin für Tänzer, die mehr beinhaltet als Orthopädie. Hier kümmert man sich unter anderem auch um kardiovaskuläre Aspekte (alles rund um den Blutkreislauf), Psyche und Ernährung. Sie dient der Prävention und Therapie typischer Tanzverletzungen und Dauerschäden, z. B. dem berühmten Hallux Valgus, eine der häufigsten Fußfehlstellungen, mit der vor allem Frauen zu kämpfen haben. Tänzer nutzen ihren Körper als Werkzeug für den Tanz. Ausdrucksvoller Tanz ist nur möglich, wenn dieses Werkzeug funktioniert. Tanzmedizin bietet dem Tänzer die Basis, diese Funktionalität aufrechtzuerhalten. Sie vermittelt das Wissen um die funktionellen Zusammenhänge und stellt eine Methoden zur Verfügung, um gestörte Funktionalität wiederherzustellen so-

wie die Ursachen der Funktionsstörungen zu erkennen und effektiv zu behandeln.

Soweit die Theorie. In der Praxis wollten etwa 20 Teilnehmerinnen in den Moving Arts mehr erfahren über die Anatomie des Tänzer-Körpers und die korrekte Benutzung der verschiedenen Körperteile. Sie hofften vielleicht insgeheim auch auf die Enthüllung des einen oder anderen Geheimnisses, mit dessen Wissen sie in Zukunft deutliche Fortschritte erzielen könnten. (... nur vielleicht!).

Zu Beginn ihres Unterrichts zeigte Gaelle eine klassische Ballettübung an der Stange. Da wir uns in ihrem Unterricht aber nicht „wie die Bekloppten“ (Zitat Gaelle) bewegen sollten, war im weiteren Verlauf ausführlich die jeweils relevante Anatomie Gegenstand des Workshops. Anhand von unzähligen Büchern und Darstellungen auf Papier erklärte Gaelle, worauf es ankommt bei ganz banalen „Bewegungen“ wie Stehen und Gehen. Auch Wahrnehmungsübungen für die korrekte Körperhaltung gehörten zu unserem „Pensum“, was einige Zeit in Anspruch nahm, denn es gab Partner- und Einzelübungen und oftmals mehrere Übungen zum gleichen Thema.



Erst die Theorie, dann die Praxis:  
Gaelle erklärt den Tänzerinnen-Körper

## WORKSHOP



Gaëlle und ihre Fan-Gemeinde

Beispielsweise legten wir uns drei Korkscheiben unter einen Fuß, um zu spüren, dass das Gewicht auf diesen drei Punkten gleichmäßig verteilt sein sollte.

Tatsächlich spürte man danach diese drei Punkte sehr deutlich, während der andere - noch unbehandelte - Fuß längst nicht so viel Feingespür für sich selbst hatte;) Also wiederholten wir die Übung am zweiten Fuß, um unser symmetrisches Körpergefühl zurückzubekommen, ein nun um sechs „Punkte“ detaillierteres.



Am Ende der Stunde wiederholten wir die erste Übung an der Stange - und spürten tatsächlich die gleiche Übung viel intensiver und - natürlich! - führten wir sie auch viel korrekter aus als am Anfang.

Nach diesem Erfolgserlebnis und einer gemütlichen und lustigen Pause starteten wir motiviert in den zweiten Workshop, der ganz ähnlich verlief.

Für uns alle ermöglichten sowohl die Informationen als auch die Methoden, die Gaëlle mitgebracht hatte, ein ganz neues Tanz-Erlebnis. Darüberhinaus ist Gaëlle eine ausgesprochen sympathische Dozentin!

Komm bald mal wieder, Gaëlle! Herzliche Grüße nach Heidelberg!

Karen Bentz

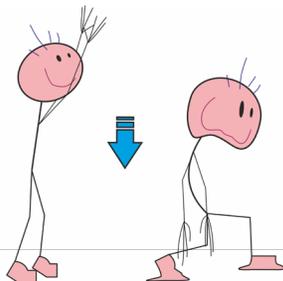
*Den Kopf neigen und nur den Kopf!  
Karen achtet bei Tina auf die richtige Haltung.*

## S

## Schmelzen

in meiner Kindheit und frühen Jugend gab es samstags den Familienfernsehabend. Das war nicht immer schön, denn hin und wieder musste ich Karl Moik in unserem Wohnzimmer ertragen. Aber manchmal doch. Am kurzweiligsten und generationsübergreifend kompatibel galt die Sendung „Wetten dass“, damals natürlich noch mit Buckel-S geschrieben.

Lange vor der Rechtschreibreform also staunten meine Eltern und ich gemeinsam über die kruden Einfälle von Menschen, denen man ihre besondere Gabe, die sie im Rahmen einer Wette zur Schau stellten, so gar nicht ansah. Da schaffte es ein Mann, einen LKW auf Biergläsern zu parken und ein anderer wiederum brachte durch Aufpusten eine Wärmflasche zum Platzen. Das Publikum, allen voran Moderator Frank Elstner, freute sich mit dem Wettkandidaten, wenn alles wie geplant hinhaute.



Stellte sich aber jemand als Aufschneider, Hochstapler oder aber schlicht als zu nervös für das Gelingen seiner Wette heraus, wurde sein Misserfolg auf dem Fernsehbildschirm wie folgt untermalt: Das Wetten-Dass-Logo zerschmolz zu einem in moll-gehaltenen kurzen musikalischen Thema wie ein Schneemann, der in Zeitraffer seine eisige Form einbüßt.

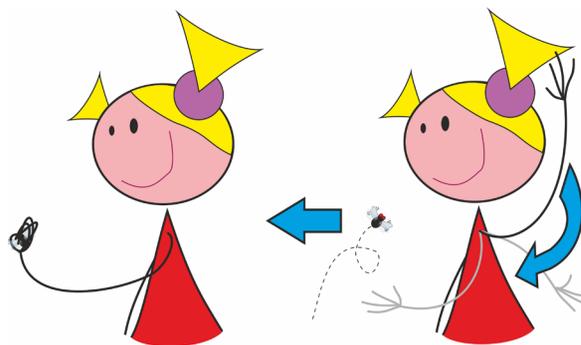
Daran muss ich immer denken und vor allem hab ich gleich diese bekloppte Melodie von damals im Kopf, wenn wir aus einer gehaltenen Pose „schmelzen“ sollen. Dann sollen wir alle Anspannung verlieren und in uns zusammen sinken. Ganz so, als hätten man soeben einem Millionenpublikum gegenüber behauptet, man könnte den Kot seines Hundes aus 30 Hundehaufen herausriechen und es klappt nicht. (Ist übrigens wirklich 2009 eine Wette gewesen, aber das nur nebenbei.)

## Schnapp

Was man nicht alles schnappen kann: einen Ball, einen Schlüssel, schlechte Laune (dann ist man eingeschnappt), einen Brautstrauß, einen heftigen Schrecken (dann kriegt man Schnappatmung) - eigentlich alles, was man mit einer oder beiden Händen locker aus der Hüfte fangen kann.

Meist sind es bei uns aber eher kleine, handlichere Dinge, die wir in unserer Vorstellung mit einer Hand aus der Luft zackig greifen sollen. Z. B. eine Fliege, die man dann, bis man sie am Fenster wieder in die Freiheit entlässt, fest in der Hand hält.

Bei uns hat „Schnapp“ vor ein paar Wochen einen neuen Namen bekommen. Seitdem Christine Groß bei der Bewegung die Anekdote ihrer Großmutter zum besten gegeben hat, die - wie keine andere - Fliegen im Flug mit der Hand geschnappt hat, hören wir auch auf die Anweisung „Omma“.



## NEWS GEHT, SHORTY KOMMT

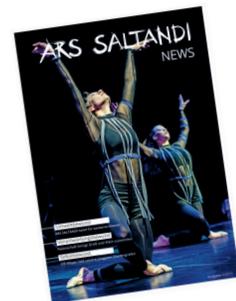
(cm) Das allgemeine Zeitungssterben hat uns erwischt. Allerdings nicht, weil unsere Leser es nicht mehr zu schätzen wissen, bedrucktes Papier in der Hand zu halten und sich nur noch online informieren wollen, sondern weil wir nicht mehr hinterher kommen. Wir haben ein Luxusproblem: Es passiert so viel bei uns, dass Ankündigungen oft schon wieder veraltet waren, wenn wir sie in den AS News abdrucken wollten und Rückblicke auf Veranstaltungen, Auftritte oder Workshops schon während des Erstellens der Zeitung von neuen Events von rechts überholt wurden. Wir kamen schlicht nicht mehr hinterher: die Erstellung einer Zeitung, die nur drei mal pro Jahr erscheint, kann mit der Ereignisdichte, die bei AS herrscht, nicht mehr mithalten. Vieles von dem, was in und außerhalb der Tanzschule passierte, wurde gar nicht veröffentlicht, obwohl es dies eindeutig „verdient“ hätte.

Wir haben uns deswegen entschieden, das Medium der AS News einzustellen und durch ein schnelleres, kürzeres und häufiger erscheinendes Medium abzulösen: Unsere Zeitung, die mit dieser Ausgabe (Nr. 18) auch „erwachsen“ geworden ist, räumt den Platz in den Auslagen im Foyer für einen jungen, flotten „Shorty“: kurz und knapp, aber wesentlich aktueller als bisher. Noch sind wir in der Kreativphase, so dass wir selbst noch nicht genau wissen, wie Shorty daher kommen wird. Aber eins ist sicher: Flott wird er sein und so hoffentlich viel von der Lebendigkeit unserer Tanzschule abbilden.

Rieke, unsere FSJ-lerin, wird für das neue Medium verantwortlich sein. Amelie verabschieden wir an dieser Stelle und danken ihr für viele Jahre tolle Layoutarbeit – aber jetzt ist die Bachelor-Arbeit dran! Viel Erfolg, Amelie!



Katrin, Rieke und Christiane wechseln zu Shorty.  
Amelie zur Bachelorarbeit.



# TERMINE

2020

- |              |   |
|--------------|---|
| 23. Januar   | Feuerwerk der Turnkunst<br>in der Lokhalle / Göttingen        |
| 27. Januar   | Lesung in der Dombibliothek – Benefiz                         |
| 07. Februar  | HAZ-Sportparty  |
| 14. März     | Kooperations-Auftritt mit<br>CircO aus Hannover - Moving Arts |
| 14./15. März | Workshop Carsten Lumiere Sasse<br>„Urban Fusion“              |
| 10. Mai      | Tanz-Tummelplatz im TfN                                       |
| 04. Juli     | Kulturspektakel Bad Salzdetfurth                              |



*Frohe Weihnachten und  
einen guten Rutsch!*