

Ausgleich zum stressigen Arbeitsleben

Manuela und Frank Giese bieten ab Februar einen Line-Dance-Kurs an



Line Dance erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Foto: privat

Brandenburg. (fmg) Vom Line Dance hatten Manuela und Frank Giese schon gehört, aber wie anfangen? Da fehlte der Mut, und einfach auf die Tanzfläche stellen, funktioniert bei den vielen Choreographien meist nicht. Da die Countrymusik sie schon seit der Kindheit beeindruckt, fehlte nur noch der richtige Anstoß, um mit dem Tanzen zu beginnen. Den bekamen die Gieses 2008 von einem guten Freund. Sie gaben sich einen Ruck und begannen mit den ersten Tanzstunden. Das Tanzen begeistert von der ersten Trainingsstunde an, ebenso wie die tolle Musik. Die

Gieses hatten viel nachzuholen und oftmals ging es ihnen nicht schnell genug, die vielen tollen Tänze zu erlernen. Später kamen noch viele Paartänze hinzu, die sie heute ebenfalls mit großer Leidenschaft tanzen. Im Jahr 2011 begannen die Eheleute bereits als Kursleiter tätig zu werden und unterrichten bis heute Line- und Couple-Dance zu hauptsächlich gespielter Countrymusik sowie auch Tanzrichtungen wie Rock 'n' Roll, Walzer, Cha Cha, Tango und mehr. Hinzu kommen auch viele Tanzauftritte mit der Tanzgruppe, der „Line and Couple Dance Coope-

ration Brandenburg“, die das super umsetzen. Im Jahr 2015 hatten sich die Gieses weitergebildet und die Trainer-Lizenzstufe absolviert. Über die Auswirkungen des Tanzsports meinen die beiden: „Es ist ein Ausgleich zum stressigen Arbeitsleben, allgemeine Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Lebensfreude sowie soziale Kontakte zu vielen Altersgruppen, aus denen viele Freundschaften entstanden sind. Je nach Tanzstil trainieren wir verschiedene Muskelgruppen, Bänder werden gedehnt und bleiben beweglich, es wird Fett verbrannt und der Stoffwechsel

angeregt. Durch die vielen Tanzchoreographien, bei denen Konzentration und Koordination ein wichtiger Faktor sind, wird unser Gehirn gefordert, sodass wir auch geistig fit bleiben.“ Weiterhin sagen sie: „Das sind nur einige Beispiele, das Schönste für uns ist aber, die Verschmelzung der Tänze mit der schönen Musik, wobei man viele Alltagsprobleme hinter sich lassen kann sowie Körper und Seele regeneriert. Wir können uns ein Leben ohne dieses Hobby nicht mehr vorstellen und geben diese Leidenschaft sehr gern weiter.“ Die mobile Tanzschule „M & F Dance and More“ bietet ab diesem Februar einen neuen Line-Dance-Anfängertanzkurs in Brandenburg/Havel an. Da Line Dance einzeln in Linie getanzt wird, ist kein Tanzpartner erforderlich. Es werden Tänze und Choreographien in einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmern durch qualifizierte Trainer in einem 80 m² großen Saal mit Parkettboden erlernt. Der Kurs findet jeden Montag von 19.30 Uhr bis 21 Uhr, erstmalig am 5. Februar und am 12. Februar, jeweils als kostenloser Schnupperkurs, statt. Nähere Informationen und Anmeldungen gibt es unter der Telefonnummer **0163/7665790** oder **0163/7665791**.

An den Baskets führt kein Weg vorbei

1. Herren der Baskets Brandenburg mit zwei Siegen am Spitzenspieltag in der Basketball-Bezirksliga

Strausberg. (de) Die 1. Herren der Baskets Brandenburg reisten neulich nach Strausberg, zum Gipfeltreffen in der Basketball-Bezirksliga. Die gastgebenden Mustangs belegten Platz zwei, der BBC Cottbus III war Dritter. Im Auftaktspiel trafen die Baskets auf die Gastgeber, die neben den Brandenburgern ebenfalls noch ungeschlagen waren. Beide Reihen starteten nicht in Bestbesetzung, bei den Baskets fehlten Bastian Suckrow und Matthias Lehmann. Zu Beginn entwickelte sich das erwartete Spiel auf Augenhöhe, nach vier Minuten gingen die Hausherren erstmals mit 6:4 in Führung. Die Gäste nahmen ihre erste Auszeit, um die Marschroute neu zu besprechen. Dieses taktische Mittel zeigte Wirkung, sie standen nun vor allem defensiv stabiler. Keinen einzigen Punkt gewährten die Brandenburgern den Mustangs mehr im ersten Abschnitt und punkteten selbst erfolgreicher. Mit einer 18:6-Führung ging es in den zweiten Abschnitt, in dem sich zunächst nur wenig am Punktabstand (29:18) änderte.



Dirk EngelmannFoto: privat

Dann verloren die Gäste den Faden, verstrickten sich vermehrt in Diskussionen mit den Schiedsrichtern. Dies nutzten die Strausberger, verkürzten den Rückstand bis zur Halbzeit auf 34:39. In der Pause ermahnten sich die Baskets untereinander, Ruhe zu bewahren und wieder auf die eigenen Stärken zu besinnen. Mit dem Wiederanpfiff übernahmen sie wieder das Geschehen, vor allem punktete das Duo Nadol-

lek/Engelmann in dieser Phase erfolgreich. Mit 19:8 ging dieser Abschnitt an den Tabellenführer, damit betrug der Vorsprung nun recht komfortable 16 Punkte (58:42). Im Schlussviertel hielten die Brandenburger die Schlagzahl hoch, erhöhten bis zu 34. Minute auf 70:44. Nun fühlten sich die Baskets scheinbar zu sicher und diese Chance nutzen die Gastgeber umgehend. Innerhalb von drei Minuten legten sie einen 17:2-Lauf hin. Beim Stande von 61:72 keimte bei den Strausbergern nochmals Hoffnung auf. Mike König-Lehmann stoppte mit drei wichtigen Punkten diesen Lauf der Mustangs und sicherte somit den verdienten 82:63-Erfolg seiner Mannschaft. Ähnlich wie im ersten Spiel gestaltete sich der Beginn der Partie gegen den BBC Cottbus III ausgeglichen, ehe die Brandenburger zum Viertelende treffsicherer agierten und mit 16:9 in die Pause gingen. Sicherheit gab dieser Spielstand nicht, die Cottbusser kamen schnell wieder auf 17:18 heran. Die Baskets verwandelten ihre offenen Würfe zu selten und erst

gegen Ende des zweiten Viertels gelang es Sebastian Henning per Dreier wieder etwas Vorsprung zu erspielen. Mit einer 30:23-Führung ging es in die Halbzeit. Die ersten sechs Punkte des dritten Durchgangs gingen an den Tabellenführer, der diesmal den Wiederanpfiff nicht verschief. Nach weiteren sechs schön herausgespielten Punkten Danny Austs betrug der Vorsprung erstmals mehr als 20 Zähler. Die Baskets ließen nicht nach und sorgten mit dem besten Spielabschnitt des Tages (32:12) für die Vorentscheidung. Im Schlussabschnitt nahmen beide Teams zunehmend das Tempo aus der Partie, zumal die Cottbusser im Anschluss noch gegen die Mustangs antreten mussten. Den Baskets gelangen noch ein paar ansehnliche Angriffe und Stephan Buhtz war es vorbehalten, den 79:45-Endstand zu erzielen. Mit neun Siegen aus neun Spielen sind die Brandenburger nicht mehr von der Tabellenspitze zu verdrängen, egal wie der abschließende Spieltag der Hauptrunde am 28. Januar in Eberswalde ausgeht.

Ohne Gegentor zum Turniersieg

1. D-Junioren des BSC Süd 05 Turniersieger bei Empor Brandenburg



Der verdiente Lohn: der Siegerpokal für die 1. Süd-D-Junioren. Foto: privat

Brandenburg. (dsw) Am Sonntag veranstaltete der SV Empor Brandenburg sein Hallenturnier, an dem auch die 1. D-Junioren des BSC Süd 05 teilnahmen. Weiterhin nahmen Mannschaften des Berliner FC Dynamo, FSV Borussia Genthin, die SG Lok Brandenburg und beide Mannschaften des Gastgebers teil. Gespielt wurde im Modus „jeder gegen jeden“. Mit der entsprechenden Motivation gingen die Nullfünfer in ihr erstes Spiel gegen Empor II, das sie mit 8:0 gewannen. Mit voller Überzeugung ging es ins zweite Match gegen die starke Genthiner Mannschaft. Auch wenn dieses Spiel schon mehr Widerstand des Gegners hervorbrachte, siegten die Süd-Kicker mit 4:0. Dann trafen sie auf die Dynamos, die bis dahin sieglos geblieben waren. Dies re-

sultierte aus der körperlichen und auch spielerischen Unterlegenheit und so war der haushohe 10:0-Sieg des BSC keine Überraschung. Spannender ging es in der Partie gegen die 1. D-Jugend des Gastgebers zu, doch mit dem 3:0-Erfolg standen die Nullfünfer als vorzeitiger Turniersieger fest. Im Abschlussspiel gegen die SG Lok taten sie sich etwas schwerer, da die Lok-Kicker gut dagegen hielten. Am Ende mussten sie sich aber doch mit 0:3 geschlagen geben. Ungeschlagen, mit einem Torverhältnis von 28:0, nahmen die Süd-D-Junioren den Pokal entgegen. Zweiter wurde Borussia Genthin vor SV Empor Brandenburg I und II, der SG Lok und BFC Dynamo. Süd 05: Titze (TW), Prielzel (4), Mertens (3), Slipek (6), Janek (4), Lehmann, Riedl (4), Fels (6).

Drei Siege bei drei Starts

C-Junioren des FC Stahl Brandenburg in der Halle aktiv

Brandenburg. (tl) Ein erfolgreiches Wochenende liegt hinter den C-Junioren des FC Stahl Brandenburg. Gleich dreimal an den Start gehend, spielten sie überlegene Hallenturniere. Das erste Turnier beim SV Arminia Magdeburg wurde am Samstag souverän ohne Niederlage gewonnen. Mit Justin Inter stellte die Mannschaft obendrein auch den besten Spieler des Turniers. Fünf Spiele, fünf Siege, bei zwei Gegentreffern – das konnte sich sehen lassen. Am Sonntag folgten dann die Turniere zwei und drei. In Jüterbog, gespielt wurde in zwei Staffeln, setzten sich die Stahl-Kicker als Gruppenerster durch. Im Halbfinale ließen sie Siehten/Ludwigfelder keine Chance, zogen mit einem ungefährdetem 6:0-Sieg ins Endspiel ein. Hier wusste sie gegen Babelsberg 74 ebenso zu überzeugen und machten mit dem

5:1 den zweiten Turniersieg perfekt. Mit Sebastian Hoyer, der in der Winterpause zurück an den Quenz wechselte, stellte das Team auch hier den Besten Spieler. Nun hieß es beim Turnier in Premnitz den Deckel drauf machen. Dort gab es ebenfalls zwei Vorrundengruppen und für das Stahl-Team den einzigen schwarzen Fleck an diesem Wochenende. Nach einer mittelmäßigen Leistung wurde die einzige Niederlage gegen den BSC Rathenow eingefahren. Fortan mit mehr Konzentration besiegten sie im Halbfinale den bis dahin ungeschlagenen VfL Nauen mit 6:0. Im Finale wartete die SpG Genthin/Brettin-Roßdorf. Mit dem 2:0-Erfolg machten die Stahl-Fußballer ein überaus erfolgreiches Wochenende perfekt. Mit Leonard Koppe stellte die Mannschaft obendrein den Torschützenkönig.



Die Stahl C-Jugendelf feierte drei Turniersiege. Foto: prv.

ALLES MUSS RAUS!

WSV
LAGERRÄUMUNG
Winter-Schluss-Verkauf bis zum 10.02.2018

SIE SPAREN

BIS ZU
70%

14772 Brandenburg ©
Dreieck Upstallstraße 21 • 03381 / 714284
Mo-Fr 9-19 Uhr • Sa 9-18 Uhr

14478 Potsdam ©
Drewitzer Straße 46 a • 0331 / 5504004
Mo-Fr 9-19 Uhr • Sa 9-18 Uhr