

Neuer Input bei den Co-Dancers

«Step out of the comfort zone!» Diesen Leitsatz von Nicole Cavegn (NiCa) nahmen sich die Co-Dancers zum Anlass und liessen sich bei einem fünfstündigen Dance-Workshop in der Turnhalle der Bildungsstätte Sommeri neu inspirieren und herausfordern.

Bereits zum viertenmal reiste NiCa von Rapperswil zu uns, um uns professionell zu coachen und aufzuzeigen, wie wir über uns hinauswachsen können. Der Work-

shop war energiegeladen und motivierte uns, aus der eigenen Komfortzone hinauszutreten, die Grenzen zu überschreiten und zu erweitern. Wilde, kraftvolle Moves wurden mit weichen, fließenden Bewegungen kombiniert und perfektioniert. Mit NiCa's Hilfe konnten wir gezielt an unseren individuellen Stärken und Potenzialen arbeiten und den tänzerischen Ausdruck verfeinern. Wie sieht überhaupt das Ziel eines solchen

Workshops aus Sicht des Coachs aus? Das wollten wir von NiCa wissen und bekamen zur Antwort: «Da gibt es diesen magischen Moment... wenn meine Teilnehmer ganz in ihrem Element sind, wenn ihre Körper mit der Musik eins werden... dann gucke ich in ihre Gesichter und sehe Lebensfreude und Lust am Moven und weiss, dass das Ziel erreicht wurde.»

Es war ein Tag mit vielen neuen Inputs, der uns Grenzen durch-

brechen liess und inspirierte. Trainerin und Präsidentin Conny Bühler ist begeistert: «Es ist gut, wenn uns eine aussenstehende Person auf unsere Stärken hinweist. Das gibt uns Elan, auch an unseren Defiziten zu arbeiten. Die Co-Dancers zeigen jedes Jahr eine neue Show und so ist neuer Input zentral.» Zu sehen sein wird die neue Show erstmals an der Co-Dance-Matinee im Frühjahr 2009.

Alessandra Meier, TSV Co-Dance