

# Stressabbau und mehr Lebensfreude durch Tanzen!

Burkhard Heidenberger schrieb am 21.9.2009 zum Thema „Lebensgenuss & -vereinfachung“:

Gut, ich gebe es zu: Ich bin jetzt nicht der große Tänzer. So ziemlich alle in meiner Familie können gut tanzen: meine Frau, meine Geschwister und die Eltern. Aber bei mir klappt das irgendwie nicht.

Das liegt wohl daran, dass sich meine Füße mit meinem Gehirn nicht so gut verstehen. Wenn mein Gehirn den Füßen die Schrittfolge vorgibt, stellen die auf stur oder auf schwerhörig. Ob das noch irgendwann mal was wird, kann ich nicht sagen.

Aber weil in meiner Familie begeisterte Tänzer sind und ich auch von der positiven Wirkung des Tanzens überzeugt bin, hier ein paar Argumente, die fürs Tanzen sprechen:

## **Tanzen hält fit**

Tanzen ist Bewegung. Wer sich regelmäßig bewegt hält sich fit. Und diese Art von Bewegung macht dazu auch noch großen Spaß.

## **Tanzen macht den Kopf frei**

Ein freier Kopf beruhigt den Gedankenfluss, lässt einen hektischen Arbeitstag schnell vergessen. Somit ist Tanzen ideal, um Stress abzubauen.

## **Tanzen steigert das Körpergefühl**

Gut für die Motorik und die Koordination. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert und die Körperhaltung wird verbessert. Ideal für „Büromenschen“, die täglich mehrere Stunden in einseitiger Haltung vor dem Schreibtisch verbringen.

## **Tanzen bringt die grauen Zellen in Schwung**

Schritte und Schrittfolgen einstudieren – all das erfordert Konzentration und Übung. Es ist also auch Köpfarbeit notwendig.

## **Das Immunsystem wird gestärkt**

Das Herz- und Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht. Wie jeder regelmäßige Sport stärkt auch Tanzen das Immunsystem.

## **Die Fettverbrennung wird gefördert**

Wussten Sie, dass Sie etwa 350 bis 400 Kalorien verbrennen, wenn Sie eine Stunde lang tanzen? Oder wollen Sie lieber eine Stunde lang Holz hacken? Bei dieser Tätigkeit brauchen Sie ebenso viele Kalorien.

## **Tanzen fördert die Beziehung**

Man muss auf den Tanzpartner eingehen. Das wiederum erfordert Feingefühl und fördert auch die Kommunikation. Aber auch introvertierte Menschen finden bei dieser Art von Bewegung schnell Anschluss. Denn miteinander tanzen kann man auch, ohne groß Worte zu wechseln.

Nun gibt es zahlreiche Studien über die positiven Auswirkungen von Tanzen.

So kamen laut der Zeitschrift "Bild der Wissenschaft" Hirnforscher zu dem Ergebnis, dass regelmäßiges Tanzen vor Demenz schützt und das Gehirn trainiert. Zu diesem Ergebnis kam auch eine Untersuchung am Albert Einstein College of Medicine in New York.

Alles Für-Argumente. Nun, vielleicht lassen sich meine Füße auch noch davon überzeugen ☺

Quelle: <http://www.zeitblueten.com/news/2545/tanzen-tanz-video/>

Liebe Leser,

wenn auch Sie sich durch die vorstehenden Zeilen angesprochen fühlen, so setzen Sie sich doch einfach mit uns in Verbindung – wir finden für Sie bestimmt den passenden Kreis Gleichgesinnter! Rufen Sie uns einfach unter 040-7104944 (Ehepaar Otto) oder 040-79090826 (Holger Schumann) an, wir geben Ihnen die entsprechenden Auskünfte!

Mit tanzsportlichem Gruß

Ihre Tanzsportabteilung im TSV Glinde

