

TANZEN - RHYTHMUS UND FITNESS

Bewegung kann und soll Spass machen. Fitness für Herz, Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist ein willkommenes Nebenprodukt.

von Diana Ledergerber

Janek, der Schwager der Braut, macht auch auf dem Tanzparkett eine gute Figur. Am Nachmittag hat er einige Tore geschossen und dafür gesorgt, dass wir Schweizer im Plausch-Match gegen unsere polnischen Freunde nicht den Hauch

einer Chance hatten. Jetzt nähert sich das Fest seinem Höhepunkt. Die Musiker spielen, was das Zeug hält, und wieder beherrschen die Polen das Feld. Janek führt souverän und überrascht mich immer wieder mit witzigen Schrittvarianten. Nicht von ungefähr kommt mir gerade jetzt der Match wieder in den Sinn. Tanz und Fussball haben viel gemeinsam: Das Gefühl für



gut aufzuwärmen», sagt Raphael Landolt. «Auch an einer Party sollte man nie mit einem schnellen Stück beginnen, sondern sich langsam eintanzen.» Tanzen stärkt besonders die Muskeln der Beine, etwas weniger jene des Rumpfes. Wer viel sitzt, tut gut daran, Bauch-

und Rückenmuskeln durch gezielte Gymnastik oder durch Krafttraining im Fitnessstudio zu trainieren.

Als Haltungsschule sind Gesellschaftstänze ideal. Der Kontakt mit anderen Menschen fördert ausserdem die sozialen Fähigkeiten.

Bewegung als Heitermacher



Von Dr. Jörg Regli, Chiropraktor

«Darf ich tanzen gehen?», werde ich in meiner Praxis oft gefragt. Meine Antwort ist meistens Ja. Denn beim Tanzen gilt:

Wer fragt, ob er darf – und somit will –, der kann auch. In einer akuten Hexenschuss-Phase, wenn Bewegungen Schmerzen bereiten, zieht es nämlich niemanden aufs Parkett...

Tanzen fördert Kreislauf, Kraft, Koordination, Flexibilität und Ausdauer. Die Bewegungen bei Latein-, Standard- und Volkstänzen sind rhythmisch und harmonisch, der Bewegungsapparat erleidet keine Gewaltwirkungen wie etwa Schläge, und es lauern fast keine der üblichen «Sportgefahren». Besonders positiv am Tanzen ist, dass alle Muskelgruppen trainiert werden und dass Tänzer einem erfreulichen psychischen Effekt erliegen: Es gibt kaum verbissene Tänzer – Tanzen ist ein Heitermacher! Die positive mentale Haltung erlaubt den Blick mit anderen Perspektiven: Die Musik rückt in den Vordergrund, man entspannt sich, wird beweglicher und «vergisst» allenfalls sogar

die einen und anderen Beschwerden.

Ein weiterer willkommener Nebeneffekt: Regelmässiges Tanzen mit seinen Folgen Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit führt zu einer Reduktion gewisser Unfälle – und zwar nicht nur im fortgeschrittenen Alter: Tänzerinnen und Tänzer werden seltener ausgleiten, straukeln und fallen.

Tanzen bietet nicht nur musikalisch und rhythmisch eine grosse Vielfalt. Vom gelegentlichen Tanzen nach Feierabend bis zum Spitzensport ist alles möglich. Ausser einem bequemen Paar Schuhe braucht der Anfänger keine Ausrüstung, und wer eine gute Tanzschule besucht, findet dort auch einen passenden Partner.

Ein weiterer Vorteil des Tanzens: Es gibt keine Altersgrenze! Ganz Junge und sehr Alte tanzen und tun sich damit etwas zugute. Wenn Kinder und Jugendliche Ballett tanzen möchten, sollte ihnen dieser Wunsch – allenfalls und besonders in jungen Jahren nach einer sorgfältigen Abklärung – erfüllt werden: Ballett ist eine ausgezeichnete Körper- und Haltungsschule!

Beim langsamen Paartanz ist die Anstrengung etwa mit ruhigem Spazieren zu vergleichen. Ein flotter Walzer entspricht zügigem Walking, ein Jive, Quickstep oder Samba entspricht etwa dem Jogging, und die Darbietungen von Tanzsportlern lassen sich durchaus mit Wettkämpfen von Leichtathleten messen. So gibt es für jedes Bedürfnis die geeigneten Tanzformen (siehe Kasten auf Seite 17).

Noch nie war deren Vielfalt so gross wie heute. Das Spektrum reicht von traditioneller Volksmusik über klassische und moderne Un-

terhaltungsmusik, Jazz, Rock, Schlager, Pop-Hits bis zu Technomusik. Neben dem Techno-Stil (Rave), wo alle einzeln tanzen, haben sich mit Disco-Fox und anderen Trendtänzen wieder neue Formen des Paartanzes etabliert.

Tanz ist ein ideales und gesundes Freizeitvergnügen für jedes Alter. Tanzkurse sind nicht teuer. In allen Regionen der Schweiz gibt es gute Tanzschulen und selbständige Tanzlehrer, die Kurse und Privatktionen für Paare und kleine Gruppen anbieten. ■

Unter Aufsicht von A.G.R., Aktion gesunder Rücken e.V.

Gratis-Liegetest mit medizinischer Betreuung

Die Computer-Liegediagnose ermittelt das für Sie beste Bett mit einer 100-Tage-Besser-Liegen-Garantie.

Montag bis Freitag von 9.00-18.00 Uhr
Samstag 9.00-16.00 Uhr

8036 Zürich, Zentralstrasse 2
Tel. 01 462 33 44
(Bitte unbedingt voranmelden.
Besten Dank)

- Bettsysteme
- Bürostühle
- Stehpulte
- Relax-Sessel
- Schülermöbel

ERGOSAN
besser Sitzen und Liegen

