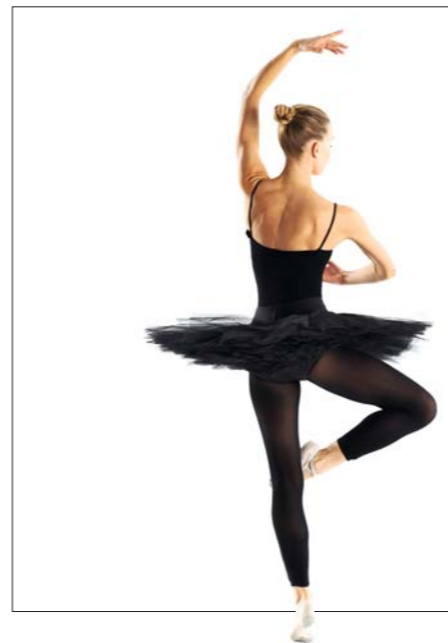


Tanzen

Fit mit Walzer, Foxtrott & Co.

Sich zu flotter Musik über das Parkett zu bewegen, macht nicht nur großen Spaß, sondern ist auch ein hervorragendes Training. Egal ob Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Salsa, Tango oder klassisches Ballett: Tanzen verbessert die körperliche Fitness und das psychische Befinden.



Vorname Nachname
Gesundheitsexperte
der AOK



Fit im Wiegeschritt

„Das Verletzungsrisiko ist beim Tanzen im Vergleich zu anderen Sportarten relativ gering. Dennoch sollten Sie einige Dinge beachten, bevor Sie sich aufs Parkett begeben:

- Wählen Sie bequeme Kleidung und angemessenes Schuhwerk, in dem Sie ausreichend Halt haben. Hohe Absätze sollten Sie meiden.
- Wärmen Sie sich außerdem vor dem Tanzen auf – genauso, wie sie es auch bei anderen Sportarten tun.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Gehen Sie nicht über Ihre Belastungsgrenzen hinaus, auch wenn Sie gerade so richtig in Schwung sind.“

Wer nur gelegentlich auf Veranstaltungen oder Hochzeiten das Tanzbein schwingt, wird immer wieder überrascht sein, wie anstrengend Rumba, Foxtrott und schneller Walzer sind. Geübte Hobbytänzer schweben scheinbar mühelos vorbei, während man selbst nach einem schnellen Jive kurzatmig die Tanzfläche verlassen muss. In der Tat: Tanzen ist eine anspruchsvolle sportliche Betätigung und daher weit mehr als eine Pflichtübung auf dem gesellschaftlichen Parkett.

Ausdauer und Koordination. „Tanzen gilt als idealer Ausgleichssport für Menschen, die viel im Sitzen arbeiten oder anderen einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind“, sagt Prof. Ingo Froboese vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. „Dabei wer-

den das gesamte Herz-Kreislauf-System angeregt und viele positive gesundheitliche Effekte in Gang gesetzt.“ Zudem werden beim Tanzen auch Fette verbrannt. „Damit kann Tanzen in Kombination mit der richtigen Ernährung einen wesentlichen Beitrag zur Gewichtsreduktion oder dem Gewichtserhalt leisten“, so der Sportwissenschaftler.

Tänzerische Bewegungen beanspruchen die gesamte Motorik. Vor allem die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen werden dadurch kontinuierlich verbessert. „Während bei Sportarten wie Tennis oder Golf einseitig bestimmte Muskelgruppen beansprucht werden, ist Tanzen ein dynamisches Muskeltraining für den gesamten Körper“, erklärt die Münchener Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel. Um seinen

Körper in die für alle tänzerischen Bewegungen nötige Balance zu bekommen, muss der Tänzer Bein-, Becken- und Rückenmuskulatur benutzen. Muskelverspannungen lösen sich, und Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder werden effektiv trainiert. Rückenschmerzen gehören beim Hobbytänzer der Vergangenheit an.

Immer geschmeidiger. Kaum eine andere Sportart trainiert die Feinkoordination so wirksam wie das Tanzen. „Je balancierter ich aufgrund der komplexen Schrittfolgen sein muss, umso mehr trainiere ich die Koordination meiner Bewegungen“, so Simmel. „Das führt dazu, dass sich Tänzer geschmeidiger bewegen können und sich wohl in ihrem Körper fühlen.“ Die verbesserte Koordination färbt auf die alltägliche Körperhaltung ab. Kaum ein Tänzer

oder eine Tänzerin läuft oder sitzt mit einer ungesunden Körperhaltung – etwa mit hängenden Schultern oder krummem Rücken. Durch die erlernte aufrechte Haltung wird auch die Atmung tiefer und damit die Stimme voller. Dass der Mensch dadurch auf ganz natürliche Art eine elegantere Erscheinung abgibt, ist ein weiterer, nicht zu unterschätzender Nebeneffekt.

Das Erlernen der anspruchsvollen Bewegungsfolgen zu rhythmischer Musik hat auch einen positiven Einfluss auf die geistige Flexibilität. Wer sich auf neue Tanzstile und Partner einstellen muss, fördert ganz spielerisch seine geistige Anpassungsfähigkeit und sein Improvisationsvermögen.

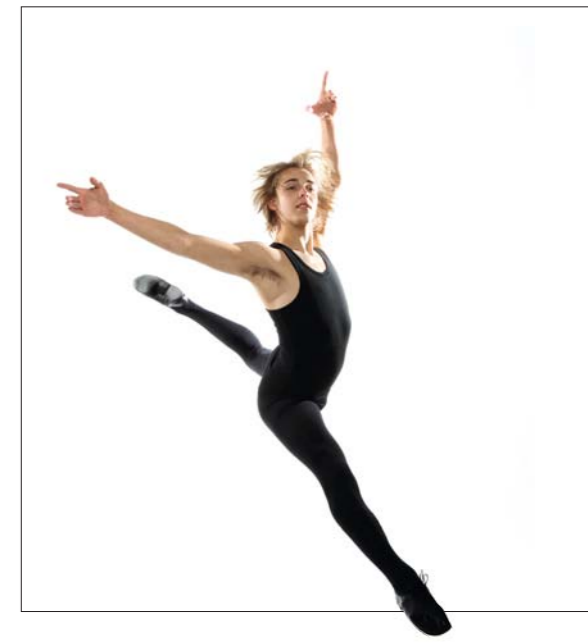
Tanzen als Stresskiller. Darüber hinaus hat das Tanzen eine weitere psychische Komponente: Die Kombination von Musik und Bewegung ist der ideale Stresskiller. Die zunehmende Körperbeherrschung fördert das Selbstbewusstsein, und die fließenden Bewegungen gleichen seelische Verstimmungen aus. Außerdem stärkt die Tatsache, dass man etwas gemeinsam als Paar erlernt, das soziale Einfühlungsvermögen.

Wer mit dem Tanzen beginnt, sollte sich körperlich allerdings nicht gleich über-

fordern. „Ideal ist es, mit einem Tanztraining einmal pro Woche zu beginnen und dann die Intensität über neun Monate vielleicht auf dreimal pro Woche zu steigern“, empfiehlt Dr. Simmel, die in München das Institut für Tanzmedizin „Fit for Dance“ leitet.

Von Walzer zu Hip Hop. Wer mit dem Tanzen beginnen möchte, sollte sich ruhig an eine der etwa 1 000 Tanzschulen in Deutschland wenden. Hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack – vom klassischen Standardtanz über die lateinamerikanischen Stilrichtungen bis hin zu modernen oder exotischeren Formen wie Hip Hop, Flamenco oder gar Capoeira, dessen Ursprung ein brasilianischer Kampftanz ist. Tanzschulen sind im Übrigen sehr bemüht, Tanzwilligen bei der Wahl eines passenden Partners zu helfen. Wen die alten Tanzinstitute zu sehr an die eigene Jugend erinnern, dem seien zum Beispiel Salsa-, Merengue- oder Tango-Kurse und Workshops in Kulturzentren und Volkshochschulen empfohlen.

Da übertriebener Ehrgeiz und falsche Technik bei Tänzern auch zu Verletzungen führen können, sollten die Tanzlehrer über eine professionelle Ausbildung verfügen. Der Verband „Tanzmedizin Deutschland (TaMeD)“, dessen Gründungsmitglied und Vorstand Dr. Simmel ist, bemüht sich seit zehn Jahren darum, dass auch der Gesundheitsaspekt in den Tanzschulen nicht zu kurz kommt. Der Verband bietet für Tanzlehrer und -schulen neuerdings eine tanzmedizinische Zertifizierung an. Da diese Zertifikate derzeit allerdings noch nicht sehr verbreitet sind, gilt es selbst darauf



zu achten, dass das Tanztraining von gut ausgebildeten Lehrern vorgenommen wird. „Ein Gesundheitsfragebogen, der Vorerkrankungen und -verletzungen abfragt, ist ein guter Hinweis darauf, dass die Tanzschule es mit der Gesundheit ihrer Tanzschüler ernst nimmt“, sagt Dr. Simmel. „Wer nicht übertreibt, erhält durch regelmäßiges Tanzen ein Spitzentraining für Körper, Geist und Seele.“ ■

Beim Tanzen purzeln die Pfunde

Etwa eine Stunde Foxtrott, Rumba oder Walzer verbrennen rund **300 Kalorien**. Bei Wiener Walzer, Tango oder Salsa sind es etwa **420 Kalorien**. Rock 'n' Roll oder Jive verbrennen rund **600 Kalorien**.