Ceramic Dancers

Tanzen als Ganzkörpertraining

Höhr-Grenzhausen. Für alle Tanzbegeisterten steht der Spaß im Vordergrund, sei es in der Diskothek, beim Karneval, auf Festen und in den verschiedenen Tanzsportvereinen. Der Rhythmus liegt wohl jedem im Blut, so belegen Höhlenzeichnungen aus der Vorzeit, dass das Tanzen zu den ältesten kulturellen Ausdrucksformen gehört.

Doch was viele nicht wissen, Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, beim Tanzen werden Körper und Geist gleichzeitig aktiviert und das kommt der Gesundheit zugute. Wer regelmäßig Tanzen geht, stärkt damit seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und nicht zu verachten auch die Koordination und Konzentration.

Bei Standard und Latein ist die Tanzhaltung ebenso wichtig wie das Wissen über die Figurenfolge. Die aufrechte Haltung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt die Muskeln und Sehnen. Ebenso ist die Ausdauer gefragt und das auch bei den modernen Tänzen, Hip-Hop und anderen. Das aus Amerika kommende Line-Dance und der Square- Dance sind Tanzmöglichkeiten ohne festen Tanzpartner und erfreuen sich daher immer größerer Beliebtheit, weltweit! Es wird sich zu allen Musikrichtungen, sei es Country, Rock, Pop, Irish, ja bis hin zur klassischen Musik bewegt. Da für diese beiden Tanzrichtungen auch das Erlernen von Tanzfiguren oder Formationen wichtig ist, bekommt auch hier das Gehirn sein Ausdauertraining. Die koordinierten und rhythmischen Bewegungen erhalten so Ihr Gehirn jung. Eines ist sicher, egal welchen Tanzsport sie ausüben: Tanzen macht Spaß, vertreibt häufig die Müdigkeit und wirkt sich positiv bei Stress aus. Ein weiterer positiver und sozialer Aspekt ist, dass man in Tanzkursen, egal ob jung oder alt, gesellschaftlichen Kontakt aufnehmen kann.

Es ist wieder „in“ sich zu bewegen, doch nicht nur aus „Spaß an der Bewegung“ sollten Sie anfangen zu tanzen, entdecken Sie eine Sportart für sich, mit der Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun.

Start ist am 21. Oktober ab 15 Uhr in der Kreissporthalle in Höhr-Grenzhausen

Die Tanzeinheiten sind abwechslungsreich und somit auch für Jugendliche sehr interessant.

Auch einn Square Dance Schnupperkurs wird an acht Abenden angebotn. Am 23. Oktober geht es los

Infos:

www.ceramicdancers.de
oder Tel. (0 26 23) 97 06 44.