



Hey, ich schreibe Dir.

Lies mal, warum Tanzen bei uns mehr ist als eine Freizeitbeschäftigung.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Tanzen die beste Aktivität für ein längeres und gesünderes Leben ist. Jede Art von Sport ist dabei auf die eine oder andere Art hilfreich. Aber Tanzen verbindet einfach die meisten Vorteile in einer Sportart, die man bis ins hohe Alter betreiben kann und sollte.

Die Wissenschaftler sind sich einig! Tanzen macht viel mehr für Körper, Muskeln und Gehirn. Man muss diszipliniert, koordiniert und flexibel sein. Du brauchst eine gute Haltung und starke Muskeln. Du musst Deine Atmung kontrollieren. Herz, Lunge, Muskelkraft, Ausdauer und die motorische Fitness wie Koordination, Beweglichkeit und Dein Gleichgewichtssinn profitieren.

Es hält Dein Gehirn aktiv, weil Du so viele verschiedene Dinge gleichzeitig integrieren musst. Arme, Beine und Kopf richtig bewegen und im Takt der Musik bleiben. Du musst auf andere auf der Tanzfläche achten und ihnen bei Bedarf ausweichen. Du musst Dir die Schritte und Abläufe einprägen.

Ein ganzer Cocktail von Glückshormonen wie Dopamin und Endorphin wird dabei ausgeschüttet und stimuliert Dein Gehirn auf verschiedenen Ebenen. Musik aktiviert die gleichen Bereiche im Gehirn wie die Sprache. Durch diese Tanzarbeit entwickelt Dein Gehirn mehr Zellen und einen größeren Hippocampus. Dies schützt Dich vor Gedächtnisverlust und kognitivem Abbau.

Der Hippocampus ist eine wichtige Struktur im Gehirn, die vor allem für die Bildung neuer Erinnerungen, insbesondere räumlicher Erinnerungen, verantwortlich ist. Er spielt auch eine Rolle bei der Verarbeitung von Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis. Eine größere Größe des Hippocampus steht oft mit einer verbesserten Gedächtnisleistung und räumlichen Orientierung in Verbindung, da mehr Neuronen und Synapsen für die Gedächtnisbildung zur Verfügung stehen.

Tanzen ist gesellig und macht Spaß. Meistens tanzt man mit anderen Leuten in der Gruppe. Und wer möchte, kann auch zu Hause üben. Tanzen hebt die Stimmung und verhindert depressive Phasen. Du lebst länger, bist glücklicher, hast mehr Energie und schließt Freundschaften. Es gibt also viele wissenschaftliche Gründe, die Dich zum Tanzen motivieren sollten.

Tanzen ohne Partner. Wir bieten mit dem Solo Jazz / Line Dance tanzen ohne Partner an. Also für alle. Auch für die, die einen Tanzpartner haben. Mal für sich zu tanzen, ohne Anhänger, ohne Leistungsdruck und ohne Stress. Das verbessert Dein Tanzen auf jeden Fall und erhöht Dein Selbstvertrauen.

Tanzen so wie Du kannst. Von „Nice & Easy“ über „Happy Feet“ bis „Top Hop“ bieten wir Dir verschiedene Level. So findest Du genau den Einstieg der zu Dir passt. Wir bieten über 50 Lines, Choreos und Standards an, von super einfach bis ganz schön flott.

Was kann Dich aufhalten?

Ich weiß nicht. Ich habe keine Zeit. Das ist kein Argument, wenn Du was für Dich tun möchtest. Verschiebe Termine, organisiere Dich anders. Das geht auf jeden Fall. Das ist einfach. Wenn Du einen Arzt Termin hast geht es ja auch. Wenn Du mal Krank bist, dreht sich die Welt trotzdem weiter. Du musst Deinen regelmäßigen Tanztermin nur als wichtig erkennen und einstufen.

Wenn Du glaubst, ohne Dich geht es absolut nicht, dann ist das Problem nur noch größer und Du solltest sofort mit dem Tanzen beginnen.

- Flexible Zeiten. Du kannst am Dienstag, Mittwoch oder Freitag tanzen. In der Woche ist das Programm ähnlich bis gleich. So kannst Du mehr trainieren oder mal ein Tag verschieben, wenn Du einen brisanten Terminkonflikt hast. Es gibt Workshops am Wochenende.

Ich weiß nicht. Mir fehlt die Verbindung zur Musik. Wiener Walzer von Johann Strauss, oder Musicals, Pop- und Rockmusik von den Beatles und Michael Jackson, Swing Musik und Jazz von Count Basie oder Ella Fitzgerald. Folk von Bob Dylan und Joan Baez, Pop von Abba, Lateinamerikanische Musik oder Soul, R&B usw.

- Wir bieten Dir einen Mix aus Pop, Rock, Rock´nRoll, Swing, Disco und Soul an. So lernst Du Deine Bewegungen anzupassen und erweiterst Dein tänzerisches Repertoire ganz automatisch.

Ich weiß nicht. Welcher Tanzstil? Steeptanz, Salsa, Zumba, Ballett, Gesellschaftstanz, Country, Folk, Modern Dance, Solo Jazz oder Line Dance.

- Wir bieten Dir Solo Jazz und Line Dance an und sind fest davon überzeugt das alle genannten Vorteile hier perfekt zusammenkommen.

Ich weiß nicht. Mir fehlt es an der Motivation anzufangen, den ersten Schritt zu tun.

- Mach Dir keinen Kopf. Starte einfach. Alle sind nett und freuen sich auf Dich.

Nutze Dein Herz als Motivation zum Trainieren. Folge Deinem Herzen, dann wird es auf Dich aufpassen. Tue Deinem Verstand etwas Gutes. Herz und Verstand lieben das Tanzen.

Mein Versprechen: Das Training wird kein großer Kampf sein und Du wirst im Laufe der Zeit die Früchte ernten.

Du hast Fragen. Dann frage. Ansonsten komme einfach und mache mit. Deine Schnupperstunde ist so gut wie gebucht. Alles andere wird sich finden...

Klaus Thiesing

www.swing-dancing.de