

## Aus purer Lust an der Bewegung

Voll im Trend: Tanzen. Weil's einfach rundum glücklich macht

Tanzen – das galt bis vor wenigen Jahren als zutiefst almodisch und schrecklich verstaubt. Und eine Tanzschule, die war untrennbar verbunden mit Kleiderordnung, Knicks und Knigge. Aber wie gesagt: das war einmal. Heute ist Tanzen reine Lust an Bewegung, tiefer Gefühlsausdruck, mehr Fitness, einfach nur Spaß. Über zehn Millionen

Deutsche gehen inzwischen regelmäßig tanzen. Rund zwei Millionen lernen jährlich in den rund 2700 Tanzschulen sowie bei Turnvereinen, Volkshochschulen oder auch beim Seniorentanzkreis, sich zu Musik zu bewegen. Und Sie? Haben Sie nicht Lust, mitzumachen? In unserer Serie erfahren Sie heute alles über den neuen Fitness-Trend Tanzen!

**Für wen ist Tanzen geeignet?**  
Tanzen ist für jedes Alter geeignet. Es ist das schönste Hobby, das man zu zweit haben kann. Wer gesund ist, kann noch bis ins hohe Alter tanzen.

**Ist Tanzen wirklich so gesund, wie oft behauptet wird?**  
Wir wollen bestimmt nicht übertreiben – aber Tanzen ist wirklich der reinste Gesundheitsbrunnen! Tanzen stärkt das Herz-Kreislauf-System und den Rücken, kräftigt die Muskeln und schon die Gelenke. Es fördert die Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance. Tänzer müssen sich viele Schrittfolgen merken und lernen, ihre Bewegungen zu koordinieren. Das regt den Hirnstoffwechsel an, trainiert Gedächtnisleistung und Lernvermögen, hält geistig fit. Beim Tanzen werden alle Körperteile bewegt und die Muskeln gleichmäßig belastet. Das ist gut für Gelenke, Sehnen und Bänder. Die aufrechte Tanzhaltung entlastet die Wirbelsäule und beugt Bandscheibenschäden vor. Tanzen ist ein sehr geselliger Sport, der auch der Seele gut tut. Die Bewegung zu Musik baut Stress ab und gibt pure Lebensfreude. Tanzen macht gute Laune, weil die Bewegung eine verstärkte Ausschüttung von Glückshormonen bewirkt.



**Sollte ich beim Tanzen irgendetwas beachten?**  
Eigentlich nur dies: Richtig Spaß macht Tanzen mit dem richtigen Partner. Wer als Durchschnittstänzer mit einem Profi über das Parkett gleitet, gerät schnell unter Leistungsdruck, überschätzt sich und kann sich verletzen. Der ideale Partner sollte deshalb auf einem ähnlichen Niveau tanzen wie man selbst. Empfohlen wird, sich vor dem Tanzen mit Dehnübungen aufzuwärmen. Außerdem sollten vor dem Tanzen keine fülligen Mahlzeiten gegessen werden.

**Wie oft sollte ich tanzen gehen?**  
Wer etwas für seine Gesundheit tun will, sollte mindestens einmal pro Woche eine Stunde tanzen. Sinnvoll ist, daneben andere Ausdauersportarten wie Fahrrad fahren, Schwimmen, Joggen oder Walken zu betreiben, um gute Kondition aufzubauen.

**Welche Tänze sind besonders zu empfehlen?**  
Für ältere sind Gesellschaftstänze wie Langsamer und Wiener Walzer, Foxtrott und Rumba wohl besser geeignet. Dabei werden die Gelenke nur wenig belastet. Bei den jüngeren sind vor allem die schnellen Tänze wie Cha-Cha-Cha, Salsa und Disco-Fox angesagt. Bei Jugendlichen ist Video-clip-Dancing nach den Choreographien verschiedener Stars „in“. Aber die Bandbreite geht viel weiter – sie reicht von Hip-Hop über Jazz Dance und Folklore bis hin zu Tanztheater und Ballett. Grundsätzlich gilt: Tanzen muss Spaß machen! Gesund ist jeder Tanz, der gefällt.

**Muss ich unbedingt eine Tanzschule besuchen?**

Das kann man jedem nur empfehlen, der das Tanzen richtig erlernen will. Es gibt nicht nur Tanzschulen für Jugendliche, sondern auch spezielle Tanzkurse für Erwachsene, Berufstätige und sogar für Singles. Achten Sie unbedingt darauf, dass nur ausgebildete Tanzlehrer die Kurse leiten. Denn nur so ist garantiert, dass nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen trainiert wird.

**Allein tanzen oder im Tanzclub – was ist besser?**

Das sollte jeder so machen, wie es ihm gefällt. Vorbei sind die Zeiten, da man schief angesehen wurde, wenn man allein zum Tanzen ging. Der große Vorteil einer Tanzgruppe ist: Dort kann man schnell neue Leute kennenlernen. Das ist besonders für Ältere wichtig – sie werden nicht so schnell einsam.

**Wie viele Kalorien werden beim Tanzen verbraucht?**

Beim langsamen Walzer sind es so viele wie beim Volleyballspiel – 50 Kilokalorien in 15 Minuten. Dass es viel mehr sein können, haben die Teilnehmer der TV-Show „Let's Dance“ gespürt: Susan Sideropoulos (26, 1,60 m, 55 kg), die zur Stammbesetzung von „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ gehört, nahm beim Training zur Tanzshow vier Kilo ab. Pop-Sängerin Jasmin Wagner (27, 1,78 m, 69 kg), früher als Blümchen bekannt, verlor sechs Kilo. Und Ex-Fußballprofi Giovanni Elber, der bei Bayern München klickte und voll durchtrainiert ist, verlor bei der Tanz-Show vier Kilo.

**Sollten auch Kinder schon Tänze einüben?**

„Ja, unbedingt“, sagt Sasha Waltz, Deutschlands derzeit bekannteste Choreografin für zeitgenössischen Tanz. „es fördert bei Kindern die Beschäftigung mit der Bewegung.“ Außerdem stärkt Tanzen die Ausdrucksfähigkeit und bezieht den ganzen Körper mit ein. Angeregt in ihren spielerischen und kreativen Möglichkeiten, entdecken Kinder so die Lust an der Bewegung und entwickeln darüber hinaus eigene Ideen und Lösungen.

**Wer muss aufpassen?**

Bei Rücken- oder Gelenkproblemen sollte man vorher mit seinem Arzt sprechen. Dies gilt auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Herzkrank, Bluthochdruckpatienten). Auch ältere Tanzbegeisterte sollten sich vorher untersuchen lassen.

**Wo erhalte ich weitere Informationen?**

Auf der Homepage des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes ([www.tanzen.de](http://www.tanzen.de)) finden Sie Tanzschulen ganz in Ihrer Nähe. Für die Generation 50plus bietet der „Club Agilando“ ([www.tanzen.de/tanzkurse/clubagilando](http://www.tanzen.de/tanzkurse/clubagilando)) in rund 160 Tanzschulen deutschlandweit eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Partytänzen. Wer das Tanzen gleich sportlich angehen möchte, kann sich auch im Internet unter [www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de) informieren.

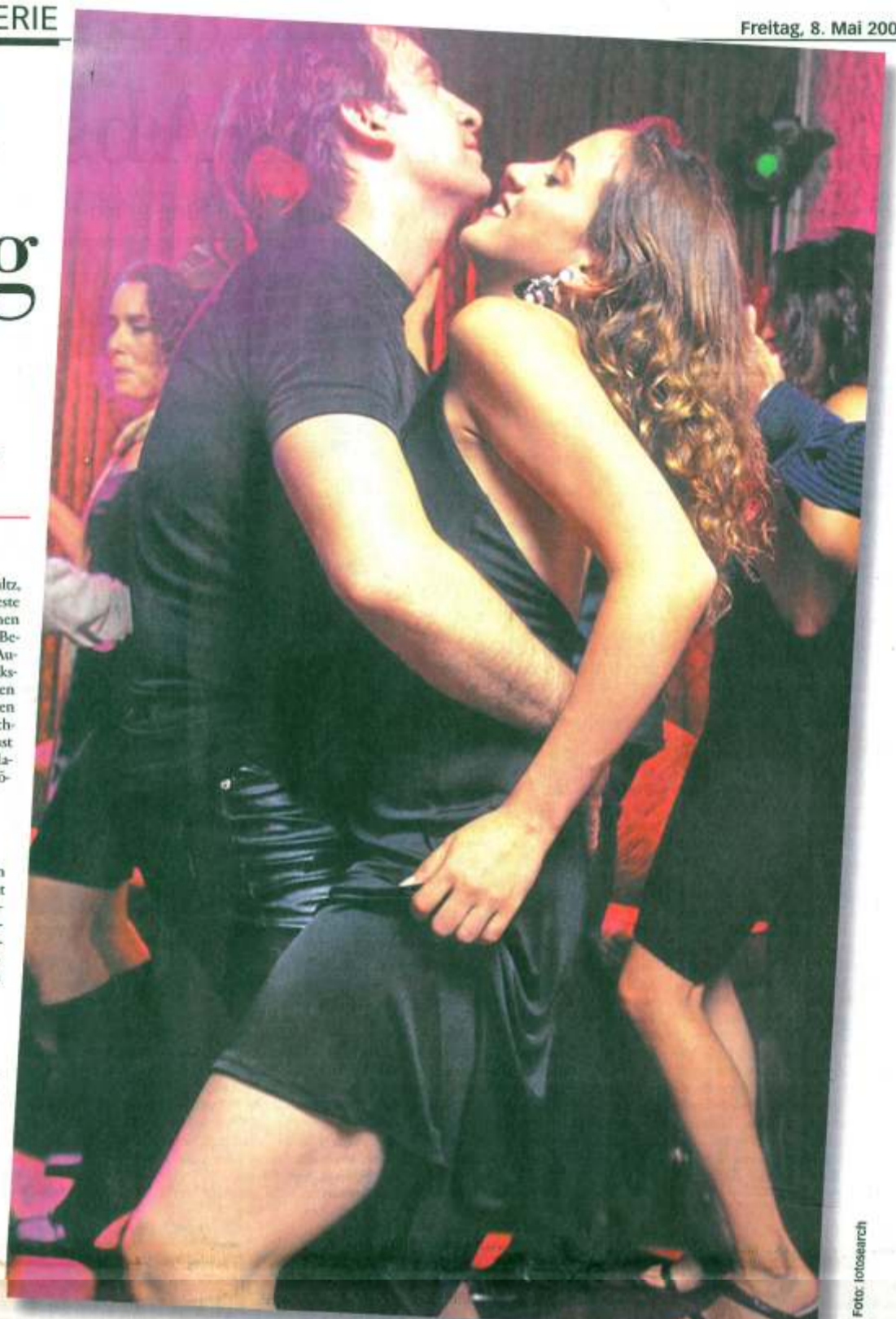


Foto: fotosearch

## Tänze im Test: Welche machen richtig fit?

**LANGSAMER WALZER** Standardtanz, 3/4 Takt, 30 Takte/Minute. Schwierigster Standardtanz. Das weiche Ein- und Ausschwingen zur schmelzenden Musik klassischer Walzer-Melodien macht ihn zum „Tanz des Herzens“.  
Fitnessfaktor: niedrig.  
Kalorienverbrauch: 200 kcal/Stunde.

**TANGO** Standardtanz, 2/4 oder auch 4/4 Takt, 33 Takte/Minute. Geprägt vom Wechsel zwischen Aktion und Pause. Die von schnellen Kopfbewegungen begleiteten Schritte werden im Knie abgefangen.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 420 kcal/Stunde.

**WIENER WALZER** Standardtanz, 3/4 Takt, 60 Takte/Minute. Uralter im Alpenraum beheimateter Volkstanz. Sein Reiz liegt im berausenden Körperschwung.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 350 kcal/Stunde.

**SLOW FOXTROT** Standardtanz, 4/4 Takt,

30 Takte/Minute. Die linearen Schrittmuster wirken bei kunstvoller musikalischer Interpretation und lässigem Understatement faszinierend.  
Fitnessfaktor: niedrig.  
Kalorienverbrauch: 280 kcal/Stunde.

**QUICKSTIEP** Standardtanz, 4/4 Takt, 52 Takte/Minute. Entstand Mitte der 20er Jahre, gilt als der „Sekt unter den Weinen“: perlend in seinen langgestreckten Bewegungen, spritzig in seinen Hauptschritten.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 360 kcal/Stunde.

**SAMBA** Lateintanz, 2/4 Takt, 54 Takte/Minute. In Europa zum Turniertanz entwickelt. In Wiegeschritten und Drehungen, Rollen und Promenadenläufen bewegen sich Paare wellenförmig durch den Raum.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 396 kcal/Stunde.

**CHA-CHA-CHA** Lateintanz, 4/4 Takt, 32 Takte/Minute. Beliebtester Lateintanz, in

ihm kommen übermütige Ausgelassenheit und koketter Flirt zum Ausdruck.  
Fitnessfaktor: niedrig.  
Kalorienverbrauch: 300 kcal/Stunde.

**RUMBA** Lateintanz, 4/4 Takt, 28 Takte/Minute. Afro-kubanischer Werbungstanz – die Dame schwankt zwischen Hingabe und Flucht, der Herr zwischen Zuneigung und Selbstherrlichkeit.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 420 kcal/Stunde.

**PASO DOBLE** Lateintanz, 2/4 Takt, 62 Takte/Minute. Darstellung des Stierkampfs mit Einfluss von Flamenco-Elementen. Herr und Dame bewegen sich gemeinsam um einen imaginären Stier.  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 420 kcal/Stunde.

**JIVE** Lateintanz, 4/4 Takt, 44 Takte/Minute. Bringt robuste Lebensfreude zum Ausdruck. Aus ihm hat sich der akrobatisch-athletische Rock'n'Roll entwickelt.

**Fitnessfaktor: hoch.**  
Kalorienverbrauch: 600 kcal/Stunde.

**MERENGUE** Modetanz lateinamerikanischer Musikrichtung, 2/4 Takt, 44 Takte/Minute. Erotischer Wirbel, der sich hauptsächlich aus afrikanischen Klängen und Tänzen entwickelte.  
Fitnessfaktor: niedrig.  
Kalorienverbrauch: 248 kcal/Stunde.

**HIP-HOP** Modetanz, 4/4 Takt, 80 Takte/Minute. Akrobatischer Tanz, der seine Wurzeln in der schwarzen Funk- und Soul-Musik hat. XXL-Hosen und Kapuzenpullis gehören dazu.  
Fitnessfaktor: hoch.  
Kalorienverbrauch: 580 kcal/Stunde.

**SALSA** Gesellschaftstanz, 4/4 Takt, 60 Takte/Minute. Erotischer und spannungsgeladener Tanz, dessen Rhythmus sofort ins Blut geht. Tanz des Jahres 2009!  
Fitnessfaktor: mittel.  
Kalorienverbrauch: 420 kcal/Stunde.

## Was Sie zum Tanzen brauchen

Eigentlich brauchen Sie zum Tanzen nur eins: Spaß an Bewegung. Wenn Sie aber regelmäßig übers Parkett gleiten wollen, dann sollte „er“ sich ein Paar extra Schuhe mit Ledersohle zulegen: „sie“ sollte Schuhe mit einem kleinen Absatz tragen, weil das graziöser aussieht.

Wer das Tanzen zum Sport machen will, wird sicher Tanzschuhe tragen (mit Chromledersohle, weil man damit in aufgerautem Zustand sehr gut gegen ungewolltes Rutschen gesichert ist).

Die Kleidung muss vor allen Dingen bequem sein. Auch wenn es bei Tanzturnieren immer recht chic zugeht – im Tanzkurs ist Bewegungsfreiheit das A und O.

Für die ersten Tanztrainingsstunden sind bequeme Jeans oder eine Stoffhose und ein Pulli oder T-Shirt, in dem man die Arme richtig ausstrecken kann, genau richtig.