

Turngemeinschaft Freden e.V.

Tanzen hält Körper und Geist fit

Tanzen birgt verschiedene Aspekte hinsichtlich Gesundheit.
Wer tanzt, schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe.

Nicht nur die Muskulatur der Beine, des Rückens sowie der Arm- und Schultermuskeln wird aktiviert, sondern auch die Feinmotorik wird geschult. Der Körper wird beweglicher und das Körpergefühl bessert sich. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus, denn in unserem Zeitalter der vorwiegend sitzenden Tätigkeiten ist es immer wichtiger, für die nötige Bewegung zu sorgen, um nicht krank zu werden.

Durch Tanzen werden Fehlhaltungen korrigiert, Verspannungen lösen sich, Rücken- oder Nackenschmerzen werden buchstäblich "weggetanzt", was einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat. Schmerzen können erst gar nicht aufkommen, denn die Muskeln werden gelockert. Die Konzentration auf die Musik und Körperbewegung befreien den Kopf und das Gehirn wird trainiert. Es wird zudem besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt, was seine Funktion verbessert. Außerdem werden der Orientierungssinn und das Gleichgewicht geschult. Der Kreislauf wird in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Tanzen ist übrigens auch für Senioren geeignet, denn es belastet nicht die Knochen und hält das Gehirn fit. Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Konzentration sind die Grundelemente beim Tanzen, auf die es ankommt. Ein wesentlicher Aspekt des Tanzens ist die Körperwahrnehmung und die Körpererfahrung. Man erlebt sich selbst in der Gruppe, in Bezug zum Tanzpartner und der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung wird bewusst. Aber Tanzen wirkt nicht nur auf den Körper, sondern beeinflusst auch den Geist positiv. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Seelische Spannungen lösen sich, Stress wird abgebaut.

Ein weiterer Vorteil der zunehmend beliebten Freizeitaktivität: Sie ist für jedes Alter geeignet.

Wer es mal ausprobieren möchte ist bei der Tanzsparte der TG Freden gern gesehen.

Getanzt wird montags von 19:00 – 20:30 Uhr im Gemeindesaal, Bachstrasse