

TANZEN – mit Schwung die eigene Gesundheit fördern

Auf der ganzen Welt, in allen Kulturen und sozialen Gruppen bewegen sich Menschen zur Musik. Tanzen verbindet Aktivität mit Rhythmus und Koordination. Zahlreiche positive Effekte kann man dabei beobachten.

Beim Tanzen wird der Mensch in seiner Gesamtheit angesprochen – motorische und emotionale Zentren des Gehirns werden dabei angeregt. Die schwungvolle Bewegung zur Musik bietet für viele Menschen einen guten Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und stellt dadurch eine wichtige Maßnahme in der Gesundheitsförderung dar.

Tanzen stärkt die Wadenmuskulatur, fördert die Durchblutung der Beine und unterstützt somit die Venengesundheit. Für ältere Menschen ist der regelmäßige Tanz eine wunderbare Form der Sturzprophylaxe, bei der das Gleichgewicht optimal trainiert wird.

Der Tanzsport an sich birgt ein verhältnismäßig geringes Risiko für Verletzungen und führt häufig durch das Bewegen zur Musik zu einem besseren Körperbewusstsein.



Quelle: AdobeStock_contrastwerkstatt

Tanzen motiviert und fördert die Gemeinsamkeit

Das Tanzen in der Gruppe stellt eine wichtige Motivationshilfe für „Bewegungsmuffel“ dar, trägt wesentlich zur Bewegungsförderung bei und fördert nebenbei das soziale Miteinander.

Es ist nie zu spät, um mit dem Tanzen zu beginnen!