

# Tanzt für Eure Gesundheit!

Folgender Artikel stammt ursprünglich aus dem Mayo Clinic Health Letter und ist aus dem Jahr 1994.

## SOCIAL DANCING

Peppt eure Fitness Routine mit einer regulären Dosis Tanzen auf!

*Evelyn hat sich vorgenommen im Jahr 1994 mehr Sport zu machen. Aber es ist erst der Anfang des Jahres und sie ist schon jetzt von ihrem Heimtrainer genervt. Als ein Freund sie dazu überredete zu einem Schnuppertag für Tanzen zu gehen hat sie verstanden, dass Sport nicht unbedingt eine Qual sein muss.*

Es ist wahr. Egal ob du zu Strauss' Walzer über die Tanzfläche schwebst oder zu den Kommandos eines Square Dance Callers do-si-dos machst – du bewegst dich und hast vielleicht sogar noch Spaß dran.

Tanzen ist mehr als sich mit einem Partner zu bewegen. Von der Kalorienverbrennung bis hin zum Kennenlernen von neuen Leuten bietet Tanzen viele Vorteile für die Gesundheit:

- **Kalorien:** Beim Tanzen kann man genauso viele Kalorien verbrennen wie beim Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren. Während einer halben Stunde tanzen kann man bis zu 200 bis 400 Kalorien verbrennen. Wie viele Kalorien man genau verbrennt hängt natürlich davon ab welche Strecke man während des Tanzens zurücklegt. Eine Studie bei der bei Square Dancern Schrittzähler angebracht wurden zeigte, dass jede Person über fünf Meilen (ca. 8 km) an einem einzigen Abend zurücklegten.
- **Herz-Kreislauf-Konditionierung:** Regelmäßige sportliche Betätigung kann dazu führen dass sich die Herzfrequenz verlangsamt, der Blutdruck sinkt und sich die Cholesterinwerte verbessern. Experten empfehlen 30-40 Minuten Bewegung (am Stück) drei bis vier mal wöchentlich. Durch tanzen kann man vielleicht nicht die perfekte Kondition erreichen, aber es ist ein Anfang. Die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems hängt davon ab wie energisch, wie oft und schnell bzw. langsam und wie regelmäßig man tanzt.
- **Starke Knochen:** Die Seite-zu-Seite Bewegungen bei vielen Tänzen stärken vor allem die gewichtstragenden Knochen und können den Knochenabbau verhindern bzw. verlangsamen (Osteoporose).
- **Rehabilitation:** Bei einer Reha nach einer Herz oder Knie OP kann die Bewegung Teil der Behandlung sein. Tanzen ist eine positive Alternative zu Aerobic oder Joggen.
- **Geselligkeit:** Tanzen beinhaltet auch eine soziale Komponente welche bei manch anderen Sportarten nicht gegeben ist. Es gibt Menschen die Möglichkeit starke soziale Bindungen aufzubauen, welche helfen können das Selbstbewusstsein zu stärken

Wenn du morgen Abend darüber nachdenkst es dir auf dem Sofa bequem zu machen, mach doch einfach mal etwas Musik an. Nach ein paar Drehungen im Wohnzimmer wirst du so viel Spaß haben dass du vergisst, dass du dich gerade sportlich betätigst.