



## Sport-Union Nieder-Florstadt e. V.

Turnabteilung der Sport-Union Nieder-Florstadt e.V.

### Tanzkreis in Florstadt: die charmanteste Art, Gymnastik zu treiben

Eine fröhliche Truppe von Frauen ab 40 hat sich in Florstadt gefunden, um miteinander zu tanzen, sich fit zu halten, sich auszutauschen und Spaß zu haben. An zwei Abenden in der Woche, donnerstags und freitags, erklingt im Gymnastikraum der Sporthalle in Nieder-Florstadt Musik, die zum Tanzen und sich Bewegen einlädt. Einstudiert werden Kreistänze, Blocktänze, Paartänze und vieles mehr. Einmal im Jahr geht es gemeinsam auf eine Tanzfreizeit, wo neben der Bewegung beim Tanzen auch ein kulturelles und kulinarisches Programm geboten wird.

Viele Studien haben inzwischen gezeigt, dass geistiges und körperliches Training eine der besten Vorsorgemaßnahmen für ein gesundes Alter sind. Der Tanz kann dabei als eine der charmantesten Arten der leichten Gymnastik gesehen werden. Die Grundformen: Gehen, Federn, Laufen und Schwingen sind in nahezu idealer Weise im Tanzen enthalten; außerdem gute Haltungsschulung, Muskeltraining, Stärkung von Herz und Kreislauf. Tanzen macht außerdem Spaß und man vergisst dabei, dass man etwas für die Gesundheit tut. Tanz lässt die körperliche Übung nicht als Anstrengung empfinden. Er trainiert unmerklich. Gebessert werden dabei – ganz nebenbei – die Funktionen von Herz-, Kreislauf- und Lungensystem. Von großer Bedeutung ist, dass die Flexibilität des Körpers beeinflusst wird. Die Wirbelsäulengelenke, Gelenke der Beine und Füße samt der dazugehörigen Muskulatur werden gelockert und gefestigt, Abnutzungserscheinungen des Knochen- und Bändersystems vorgebeugt, ähnlich auch beim Hals-, Nacken- und Schultergürtel. Von Bedeutung ist der Tanz auch für die Koordination. Sowohl beim Lernen neuer Übungsformen als auch bei der regelmäßigen Ausübung, wird neben der Beherrschung des Körpers auch der Geist angesprochen. Gute Aufmerksamkeit und Gedächtnis gehören dazu, wenn ein Tanz gelingen soll.

Nicht vergessen werden darf der Einfluss der Musik und des Rhythmus, ohne die ein Tanz nicht denkbar ist. Ein hohes Maß von Lebensfreude kann durch Tanz und Musik erhalten bleiben, oder, wenn verloren, wieder gewonnen werden. Über seine Funktion im Gesellschaftsleben und damit für die im Alter so wichtige soziale Kommunikation hinaus ist der Tanz ein Mittel für alle Älteren, die sich ins hohe Alter frisch und leistungsfähig erhalten und dabei ihre Lebensqualität bewahren wollen.

Wer Lust bekommen hat, mitzumachen, ist herzlich eingeladen bei einer Übungsstunde vorbei zu schauen, denn Platz für weitere Tänzerinnen und Tänzer ist da. Vorkenntnisse sind nicht nötig, lediglich Spaß am Tanz und Freude an der Bewegung. Anmeldung und weitere Informationen bei Marlene Hinz unter 06035/6204.

#### Trainingszeiten:

**Tänze aus aller Welt:**

**Donnerstag, 17.15 - 18.45 Uhr**

**Round Dance** (choreographierter Paartanz)

**und mehr:**

**Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr**

Jeweils im Gymnastikraum der Sporthalle Nieder-Florstadt



*Der Tanzkreis der Turnabteilung der SU Nieder-Florstadt hält sich auf charmante Art fit!*

*vorne von links: Anneliese Lux, Karin Petri, Erika Rettberg, Gisela König, Sigrid Frizsche, Inge Gorr, Heidi Wesseling, Anneliese Herold  
hinten von links: Marlene Hinz, Brigitte Bebbler, Marianne Krieb, Charlotte Hofacker, Beate Jäger, Anneliese Kraus*

*es fehlen: Irmtraud Görg, Irma Kern, Helga Sigmund, Susanne Junkel, Sigrid Schäfer, Bärbel Merz, Irene Neumann und Renate Fink*