

# Tanzen ist bei jedem Wetter möglich

pd. Viele Sportarten und Freizeitbeschäftigungen können nur bei bestimmten Wetterverhältnissen ausgeübt werden. Tanzen hingegen als wetterunabhängige Sport- und Freizeitbeschäftigung gewinnt vermehrt an Attraktivität. Heute ist Tanzen weit mehr als nur das Einüben von Standardschritten für festliche Anlässe. Es entwickelt sich immer mehr zu einem sportlichen Freizeitvergnügen für jung und alt. Eine Umfrage bei 40 Swissdance-Mitgliedern hat ergeben, dass rund 60% der Tanzbegeisterten zwischen dreissig und fünfundsechzig Jahre alt sind.

«Die Zahl der Kunden, die das Tanzen als Sport und Freizeiterlebnis und nicht als gesellschaftlichen Zwang betrachten, hat in den letzten Jahren zugenommen», meint Victor Berger, Präsident von Swissdance, dem schweizerischen Tanzlehrerverband. Die beliebtesten Tänze sind denn auch diejenigen, welche viel Bewegungsfreude ausstrahlen: Disco-Swing, ChaChaCha und Jive; sie stellen hohe Ansprüche an das rhythmische Gefühl der Tanzenden und ihre Kondition. Neben diesen «jungen Klassikern» erfreuen sich aber auch Standardtänze wie Walzer, Tango oder moderne Tänze wie Hip Hop, Step-Dance oder Disco-Hop wachsendem Interesse.

---

## Tanzen trainiert Körper und Geist...

---

Tanzen gehört zu den ausgewogensten Bewegungsarten überhaupt und kann schon ab dem fünften Lebensjahr ausgeübt werden. Nach oben sind dem Alter keine Grenzen gesetzt; dies erklärt auch die grosse Zahl Pensionierter, die als Tänzerinnen und Tänzer am Unterricht neben der körperlichen Aktivität auch die Kontakte zu anderen Tanzbegeisterten schätzen. Beim Tanzen wird in idealer Form die konditionelle, die musische und die koordinative Komponente gefördert, welche auch im hohen Alter gesundheitlichen Gefahren vorbeugt. Im weiteren zählt das Tanzen zu den wenigen Sportarten, die unabhängig von Zeit und Ort betrieben werden können.

---

## ... und bringt Menschen zusammen

---

«Was viele am Tanzen besonders schätzen, sind nebst der sportlichen Betätigung, die sozialen Kontakte», sagt Victor Berger. Deshalb bieten viele Swissdance-Tanzschulen nach den eigentlichen Tanzstunden auch Abendtreffs, Tanzabende und Tanzwettbewerbe an; beliebt sind auch Tanzwochen und -ausflüge, welche Gelegenheit bieten, sich privat zu treffen.

Informationen zu den aktuellen Tanzangeboten in der ganzen Schweiz und den neuen Kursen sind erhältlich beim Sekretariat Swissdance, Telefon 031 / 932 05 05.

---