

TIPP DES MONATS



Tanzen ist pure Lebensfreude

Eine Beschäftigung für alle, von jung bis alt... Denken Sie doch mal an unsere Kleinsten, denen schon beim Hören von Musik quasi der Rhythmus ins Blut übergeht und sie sich automatisch im Takt bewegen. Heute ist die Form des Tanzens bis ins hohe Alter möglich – durch spezielle Sitztänze, aber auch Tänze am und mit Rollator sind möglich, sowie das Mitschunkeln eine rhythmische Bewegung darstellt.

Tanzen wirkt sich positiv auf den Körper aus! Es fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Konzentration, die Koordination, den Stressabbau und die Ausschüttung von Glückshormonen. Es verbessert die Ausdauer und Körperhaltung - dazu kommen der Spaßfaktor und die Geselligkeit!

Tanzen prägt und prägte die unterschiedlichen Kulturen und zeitlichen Geschichten. Auf diese Weise können Brauchtum und Rituale, der unterschiedlichsten Regionen, gepflegt und weitergegeben werden. Zeitgeschichtlich gehen sie somit auch ein Überlieferungsfaktor. Wie sich mit der Zeit alles verändert, so auch die Musik und damit auch der Tanz. So kommen immer neue Richtungen hinzu, wie in den letzten Jahrzehnten der Rock´n roll, der Breakdance und hiphop, um nur einige zu nennen.

Tanzen kann aber auch eine Sportart, eine Therapieform oder die Darstellung von Kunst sein. Möglichkeiten zu Tanzen gibt es auf Veranstaltungen/Festen, in Vereinen oder in Tanzkursen.

In der Verbandsgemeinde finden regelmäßig Tanztees statt in Herborn und Vollmersbach (die Daten werden jeweils in „Unserer Heimat“ veröffentlicht). Weiterhin gibt es die Line-Dance Gruppen in Hellertshausen (Dance4Joy) und Bruchweiler, die Tanzschule „Salsa and Fun“ in Sulzbach sowie Showtanzgruppen in den verschiedenen Ortsgemeinden (auch für unterschiedliche Altersgruppen). So zum Beispiel: „No Limits“ vom SV Hottenbach; beim TV Hettenrodt gibt es gleich mehrere Tanzgruppen: die Cute Devils, die Lil Rebelz und die Troublemaker (in verschiedenen Altersstufen) sowie die verschiedenen Tanzgruppen der Tanz-Gymnastikgruppe „Bleib Fit“ in Stipshausen. Weitere Tanzgruppen sind in Mörschied oder Sensweiler.

Neugierig geworden? Dann achten Sie doch mal vermehrt auf Veranstaltungen, erkundigen Sie sich nach Tanzgruppen in ihrem Wohnort /Nachbargemeinden oder fragen Sie , ob ein „Schnuppertraining“ möglich ist. Bringen Sie sich rhythmisch in Bewegung !

