

Tanzen bewegt, fährt in die Beine und macht Spaß

Bad Bertrich. Wer kennt das nicht? – Die Tage werden kälter, kürzer und man hat überhaupt keine Lust, sich sportlich zu betätigen! Versuchen Sie es mal mit Tanzen! ABBA haben die „Dancing Queen“ schon 1976 besungen – das Lied gehörte zu den erfolgreichsten Singles der schwedischen Pop Gruppe. 30 Jahre später startete RTL die erfolgreiche Tanz-Show „Let´s dance“. Wer ein Lied einmal bis zum letzten Takt durchgetanzt hat, der weiß, dass Tanzen Sport ist, auch wenn es so locker und leicht aussieht.

Tanzen ist gut für den Muskelaufbau – und das gilt für die Bein- und Rückenmuskulatur gleichermaßen. Darüber hinaus trainiert Tanzen auch das Bindegewebe. Und Tanzen fördert das Körpergefühl, ist gut für die Seele und schenkt Lebensfreude. Wer mit einem Partner tanzt, muss die Bewegungen harmonisieren, muss sich die Schrittfolge merken und den Raum einschätzen, um nicht mit anderen Paaren zu kollidieren. Das erfordert

Konzentration, eine gute Koordination und fördert zudem das Gleichgewicht.

Tanzen, ebenso wie andere Ausdauersportarten, z. B. [Laufen](#), [Radfahren](#), [Wandern](#) oder Nordic Walking, wirkt sich sehr positiv auf die Venengesundheit aus. Grundsätzlich sind alle gleichmäßigen rhythmischen Bewegungsarten gut“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga (DVL), einer der großen Patientenvereinigungen in Deutschland.

Tanzen liegt im Trend – Tanzen Sie den Winterblues einfach weg.

Weitere Informationen erhalten Sie **gebührenfrei über die Hotline**

0800

4443335

oder per

E-Mail:

info@venenliga.de. Hier kann auch die Venenfibel mit vielen Tipps zur Vorbeugung und Anleitung zur Venengymnastik kostenfrei angefordert werden.