

Bewegung

Tanzfieber im Aerobicsaal

BEI SO VIEL SCHWUNG TANZEN SIE SICH SCHLANK UND GESUND

Vergessen Sie die Schweinegrippe! Ein ganz anderer Virus hat jetzt das Sagen: Das Tanzfieber ist ausgebrochen, und zwar im Fitnesscenter. Um daran teilzunehmen, müssen Sie nicht unbedingt tanzen können. Das Rhythmusgefühl kommt von selbst. Auf die Füße treten können Sie auch niemand, denn im Unterschied zum Paartanz bewegen Sie sich im Aerobicsaal alleine und haben trotzdem durch die Gruppendynamik beim „Dance Aerobic“ einen enorm hohen Spaßfaktor. Die Auswahl an unterschiedlichen Musikstilrichtungen ist riesengroß. Beim Tanzen im Fitnesscenter geht es meist dynamischer zu als in so manchen Ballsälen. Schließlich wollen die Kursteilnehmer so richtig ins Schwitzen kommen und die Kalorien purzeln lassen. Das soll Anfänger keineswegs abschrecken, denn „schnell“ bedeutet nicht automatisch „kompliziert“. Gerade in den ersten Einheiten sind die Schrittmuster leicht erlernbar. Tanzen Sie der Winterdepression davon.

Tanzen als Fitness-Booster. Dance Aerobic wirkt mindestens genauso effektiv wie Joggen und Krafttraining gemeinsam. Sie verbessern Ihr Herz-Kreislauf-System, straffen Ihre Muskeln, sprechen auch die tiefschichtige Muskulatur an, fordern Balancegefühl, Feinmotorik und Beweglichkeit und strampeln sich nebenbei auch noch unnötige Fettpölsterchen vom Leib. Obwohl der Anstrengungslevel hoch ist, belasten Sie kaum ihre Gelenke. Im Gegenteil: Die Tanz-

position spricht vor allem Bauch- und Rückenmuskeln an. Nebenbei wird auch die mentale Fitness gestärkt, denn erstens fordern die Choreografien die Konzentration, was beide Gehirnhälften aktiviert, zweitens beeinflusst die Bewegung zur Musik Stimmung, Herzschlag, Blutdruck, Atemrhythmus, Immunsystem und Gehirnströme. Es werden weniger Stresshormone gebildet, dafür das Glückshormon Endorphin im Gehirn ausgeschüttet. Sie vergessen jeglichen Alltagsstress und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Dancefloor-Feeling im Fitnesscenter. Dank „Dancing Stars“ boomen zwar auch Tanzschulen, doch die Tanzversion im Aerobicsaal zieht noch mehr Menschen in seinen Bann. Der Grund: Im Aerobicsaal steht die körperliche Ertüchtigung im Mittelpunkt. Dabei wird den Fettpölsterchen gezielt der Kampf angesagt. Das funktioniert in Turnschuhen natürlich wesentlich besser als in High Heels und steifen Lederschuhen. Statt hoher Absätze schraubt man im Aerobicsaal lieber die „Beats per Minute“ (bpm) nach oben. Das trägt dazu bei, wesentlich rascher ins Schwitzen zu geraten.

Heiße Rhythmen Finden Sie Ihren Lieblings-Tanzstil im Aerobicsaal

Der Begriff „Dance Aerobic“ verbindet klassische Aerobic-elemente mit den verschiedensten Tanzelementen. Nahezu

alle Kurse beginnen mit simplen Bewegungsmustern und -abläufen. Immerhin geht es bei der Aerobic nicht darum, irgendeine Tanznadel zu ergattern, sondern um Spaß und Abwechslung.

Die Klassiker Bereits seit Jahren ein Aerobic-Boom

Jazzdance: Der Dinosaurier unter den Tanzkursen im Fitnessstudio. Mit Jazzdance hat Tanzen überhaupt erst seinen Platz im Fitnesscenter gefunden. Die Musik zum Tanz muss übrigens nicht zwingend Jazz sein. In der Regel kommen Pop-, House-, Funk- und Musicalhits zum Einsatz. Die Bewegungsarbeit findet vor allem im Bereich des Beckens statt. Jazzdance ist auch für Anfänger sehr gut geeignet und ist perfekt für Personen, die spielerisch abnehmen möchten.

www.jazzdance.at

Modern Dance: Während in Tanzschulen mit diesem Begriff eine ästhetische Abgrenzung vom klassischen Ballett gezogen wird, bedeutet „Modern Dance“ im Fitnesscenter eine extrem ausgelassene Aerobic-einheit, die im Gegensatz zu Jazzdance eher auf Hip-Hop-, Breakdance- und Streetdance-Elemente zurückgreift. Oberkörper und Arme sind stärker in die Choreografie involviert. Perfekt geeignet für Personen, die spielerisch und voller Spaß Muskeln aufbauen wollen.

www.clubactivity.at



»Nur nette Choreografien alleine sind zu wenig – gerade das Auspowern fasziniert die Aerobicfans.«

**Jutta Schuhn, Deutschlands bekannteste
Fitnesstrainerin und Ausbilderin**

Die Exoten In letzter Zeit total angesagt im Fitnesscenter

Latin Aerobic: Heiße lateinamerikanische Rhythmen kommen bei Mann und Frau hervorragend an. Der Flirtfaktor steigt bei Salsa, Samba, Mambo, Cha-Cha-Cha, Merengue usw. deutlich an. Allerdings verlangen die einzelnen Einheiten einiges an Kondition. Wer danach noch flirten kann, ist wirklich topfit. Der Spaßfaktor ist bei Latin Aerobic unübertrefflich hoch. www.mamborama.at

Zumba. Mischung aus Aerobic und verschiedenen Latino-Tänzen, allerdings noch Choreografie-„freier“, dadurch können Anfänger auch mitten im Semester einsteigen. Übersetzt bedeutet der spanische umgangssprachliche

Ausdruck „Zumba“ so viel wie „sich schnell bewegen“. Damit ist alles gesagt: Abnehmen mit Spaßfaktor.

www.danceforfun.at

Bollywood Dance: Bei Bollywood Dance werden spielerische, anmutige und dynamische Bewegungen mit indischem Tempeltanz und Bauchtanz vereint. Vor allem für Personen geeignet, die vorrangig den Beckenboden trainieren wollen. Frauen unter sich.

www.lady-fitness-center.at

Hip-Hop New Style: Sehr hoher Körpereinsatz ist gefordert – die Namen der Tanzschritte sprechen für sich: „Crumping“ oder „Blood Walk“. Im Unterschied zum ursprünglichen Hip-Hop wird mehr auf Beweglichkeit und Freestyle geachtet als auf Genauigkeit. Toll

für Personen, die sich richtig auspowern möchten. www.vdc.at

Neue Trends Entwicklungen, die uns zukünftig beschäftigen werden

Jumpstyle: Neben Ausdauer ist viel Kraft in den Beinen nötig, denn man springt dauernd bei 140 – 150 bpm. Bei technoartigen Klängen „werfen“ Sie die Beine ständig hoch. Die Kurse eignen sich für ein junges oder jung gebliebenes Publikum. www.hieble.at

Kantaera: Vereint Elemente aus Tanz, Gymnastik und fernöstlichen Bewegungstechniken. Balance und Koordinationsfähigkeit werden bei Musik von 100 – 130 bpm geschult.

www.kantaera.com