



Gesundheits-Tipp

Tanzen – Spaß mit Gesundheitseffekt

Tanzen macht nicht nur Spaß, es hält auch körperlich fit, baut Stress ab und befreit die Seele. Zudem gibt es für die vielseitigen rhythmischen Bewegungen keine Altersbeschränkungen. Tanzen Sie doch einfach los!

Muskeln

- ▶ Durch die Bewegung verbessert sich die Funktion Ihrer Muskelzellen. Ihre Koordinationsfähigkeit wird gefördert, Verspannungen lösen sich und treten seltener auf.

Gedächtnissteigerung

- ▶ Ihr Gehirn wird, wie bei jedem Ausdauertraining, besser durchblutet. So werden Sie wach, leistungsfähig und kreativ. Tanzen verbessert die Verknüpfung Ihrer Gehirnzellen untereinander, die koordinierten und rhythmischen Bewegungen wirken sich positiv auf das Gehirn aus.

Stützapparat und Wirbelsäule

- ▶ Durch das Tanzen wird Ihre Beweglichkeit erhalten, teilweise sogar verbessert. Ebenso bleibt die Wirbelsäule durch die aufrechte Tanzhaltung beweglicher und Rückenbeschwerden können vermieden werden.

Fettverbrennung

- ▶ Durch das rasche Tempo einiger Tänze (Disco-Fox oder Jive) bilden sich mehr fettverbrennende Enzyme, die zum Abbau von „Hüftgold“ beitragen können.

Übrigens

- ▶ Bosch BKK-Versicherte können sich regelmäßiges Tanzen im Tanzsportverein im Bonusprogramm G-win anerkennen lassen.

