

Tanzsportabteilung

Tanzen hält fit

Tanzen macht Spaß, ist nicht an Jahreszeit gebunden und fördert soziale Kontakte. Beim Tanzen wird in dynamischen Bewegungsabläufen ein großer Teil der Muskulatur mit einbezogen.

Es ist eine Art Konditionstraining für den ganzen Körper. Die Belastung für Herz und Kreislauf hängt natürlich von den Tänzen ab. Die verschiedenen Stilrichtungen, die von uns angeboten werden, sind vor allem auch für Ältere eine hervorragende Möglichkeit für Sport und Bewegung. Das Lernen komplexer Bewegungsabläufe schafft Selbstvertrauen, denn der Stolz ist groß, wenn die Füße irgendwann das tun, was im Kopf längst angekommen ist.



Der **Discofox** bei dem die Schritte vor allem zum Drehen an der Stelle und für Wickelfiguren verwendet werden, hat in seiner heutigen Form viele Figuren vom amerikanischen Hustle und vom Salsa übernommen und wurde dadurch noch abwechslungsreicher und spritziger.

Mit großem Erfolg wird der Discofox seit Jahren gesondert unterrichtet.

Unter der Leitung des Tanzlehrers Roland Gentner finden die Übungsstunden der Tanzsportabteilung immer

- montags in der Gaststätte „Zur Sonne“ Westhausen von 19:45 bis 21:45 Uhr und
-
- mittwochs in der Turn- und Festhalle Westhausen von 19:00 bis 22:00 Uhr statt.
- Außerdem findet immer wieder samstags ein weiterer Tanzübungsabend statt.
- Der Übungsabend dient dazu, das Erlernte nochmals zu üben, sich zu treffen, zuzuschauen und einfach einen netten Abend zu verbringen. Für Fragen steht der Tanzlehrer während des Abends jederzeit zur Verfügung.
- Unterrichtet werden die Tänze: langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Slowfox, Discofox, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive.

Die traditionelle Abschlusshocketse vor den Sommerferien fand bei schönem Wetter im TSV Tennisheim statt.

In der Gaststätte „Zur Sonne“ beendeten wir das Tanzjahr 2016 in schöner, geselliger Runde mit unserem Weihnachtsessen.