

Meusch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel
im Himmel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus)



inside inspiriert...



Für
jede:n findet
sich das
passende
Format

Tanz

Pures Vergnügen
oder Leistungssport?

Ursprünglich waren Standardtänze „Gesellschaftstänze“. Heute ist es ein Sammelbegriff für Langsamen Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Slowfox und Quickstep. Zusammen mit den Latein-amerikanischen Tänzen Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, Jive und Paso Doble bilden sie einen Großteil des Welttanzprogramms.

Standardtänze, auch Schwungtänze genannt, zeichnen sich durch Körperkontakt zwischen den Tanzpartnern aus, dagegen sind lateinamerikanische Tänze geprägt durch die Kommunikation zwischen beiden.

Beispielsweise beim Tango Argentino, Salsa und Bachata geht es auch mal heiß her. Als eine Art Improvisationstanz folgen sie keiner festgelegten Choreografie oder Schrittfolge, wenngleich auch hier Grundschritte und Figuren einen Eindruck geben, welche Gestaltungsformen die Tänze annehmen könnten. Vielmehr jedoch stehen die Emotionen der Tänzer:innen im Vordergrund, weswegen es auch mit jedem

Doch sollte man Tanzen nicht nur lernen, um den Engeln zu gefallen. Die regelmäßige Bewegung im Rhythmus der Musik bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile: so werden Waden-, Oberschenkel- und Fußmuskeln gestärkt, durch die aufrechte Körperhaltung auch Bauch-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Ganz nebenbei werden Endorphine – Glückshormone – ausgeschüttet und die Serotonin-Produktion angeregt, was für innere Ruhe und Zufriedenheit sorgt. Außerdem dient Tanzen der Motorik, Koordination, Beweglichkeit, dem Gleichgewichtssinn, es stärkt die Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter und baut Selbstvertrauen auf.

neuen Partner, unterschiedlichen Stimmungen und verschiedener Musik anders getanzt wird.

All das ist Paartanz, d.h. es findet ein Zusammenspiel zwischen den Tanzpartnern statt. Die angenehme Nebenwirkung: man betreibt Sport mit dem Partner und hat dabei auch noch gemeinsam Spaß!

Aber auch alleine ohne Partner kann man beim Tanzen richtig Spaß haben. So findet sich an unserer Volkshochschule auch eine bunte Vielfalt weiterer Tanzrichtungen!



„Modern line dance“ ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Jeder tanzt unabhängig von einem Tanzpartner in der Gruppe. Die Choreografien werden weltweit einheitlich vermittelt und sind nahezu für alle Musikrichtungen offen. Und für fast jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: Pop, Rock, Charts, Oldies, Tanz-Klassiker, Country u. v. m.

Diese Art zu tanzen erfordert keinen Partner, sondern die Gruppe ist der Partner. Niemand muss hier jemanden führen oder Angst haben einem anderen auf die Füße zu treten. Line Dance eignet sich für jede Altersgruppe.

Wer Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig Körper und Geist fit halten möchte, ist hier genau richtig.



Unter „Volkstanz“ verstehen wir überlieferte, aber auch neu choreographierte Volkstänze, welche üblicherweise auf den Volkstanzveranstaltungen und -kreisen in der Region getanzt werden.

Volkstanz basiert auf den Grundformen Walzer, Polka und Dreher. Darauf beziehen sich auch die bei uns sehr beliebten Tänze.

Da der Grundstock der Volkstänze überwiegend leicht vermittelbar ist, haben selbst Neueinsteiger durch einfaches Vorzeigen und Nachmachen nach kürzester Zeit ein garantiertes Erfolgserlebnis.

Der Schwerpunkt beim Volkstanz liegt nicht auf der historisch korrekten Ausführung der überlieferten Tanzschritte, sondern auf Spaß und Geselligkeit.



Hula ist nicht nur ein Tanz, ist nicht nur ein Lebensstil ... Hula ist das Leben selbst. So, jedenfalls, sagt man.

Hula-Tanz ist tief in der polynesischen Tradition verankert. Zu romantischen oder fröhlichen Klängen schwingen die Hüften wie von selbst und die Gesten der Hände erzählen eine Geschichte.

Denn in Zeiten, als im alten Hawaii noch keine Schriftsprache bekannt war, hatte der Hula die wichtige Aufgabe, Geschichte, Abstammung, Mythologie und Kultur lebendig zu halten.

Der hawaiianische Hula besticht durch Anmut und Eleganz und trainiert mit seiner Bearbeitung ganz nebenbei Po und Beine. Basis ist dabei die Individualität in der Gemeinsamkeit. Lassen auch Sie sich vom Aloha Spirit begeistern.



Geheimtipp: Jungbrunnen

Tanzen ist zudem die charmanteste und lebendigste Möglichkeit, jung zu bleiben und sich beim Älterwerden jung zu fühlen. Daher bieten wir in Zirndorf und in Stein „Seniorentanz“ an.

Spielerisch trainieren Sie dabei Ihr Gedächtnis und Ihr Koordinationsvermögen in lockerer Atmosphäre mit flotter Musik. Sie begegnen in diesen Stunden einer bunten Folge von verschiedenen Tanzformen vom Kolo und Kontratanz bis zu Paar- und Blocktänzen. Seniorentanz ist die Möglichkeit geselligen Tanzens für Ältere, wobei oft auch Jüngere teilnehmen, einfach weil es Spaß macht und gut tut.