

# Tanzsportabteilung

## Tanzen hält fit

Wer kennt ihn nicht, den Tanz des Jahres!  
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 Abschlussrocketse vor den Sommerferien fand bei schönem Wetter im  
TSV Tennisheim statt.

In der Gaststätte „Zur Sonne“ beendeten wir das Tanzjahr 2015 in schöner, geselliger Runde  
mit unserem Weihnachtsessen.

Richard Taglieber / Tel. 07363/5930

