



Fit in den Frühling mit der Sächsischen Zeitung

Präsentiert von



Tanzen macht Spaß. Und ist außerdem gesund. Mit jeder Drehung trainiert man die

Kondition und Koordination. Und das Gedächtnis. Denn jede neue Schrittfolge muss man sich erst

einmal einprägen. Also dann: Wie wäre es denn mit einem Tänzchen in den Frühling?

MEIN FITNESS-TIPP



Gerhard Schulze (50), Geschäftsführer der Weibitztal-Erlebnis GmbH Dippoldiswalde. Foto: SZ-Archiv/Kanprath

Regelmäßig etwas tun, das ist wichtig

Täglich mache ich meinen Frühlingsport. Dieser besteht aus Fitnessübungen wie Kniebeugen und Liegestütze. Im Sommer fahre ich außerdem viel Fahrrad - rund um den Wilsch oder auch mal zur Talsperre Malter. Ich bin dann zwei bis drei Stunden unterwegs. Empfehlen kann ich auch einmal wöchentlich einen Wellnessabend. Den beginne ich mit Schwimmen, und anschließend gönne ich mir noch eine Massage. (sh)

PREISFRAGE

Überraschungspakete

Tanzen macht fit. Doch dafür sollten Frauen den richtigen Schuh wählen.

Wie hoch sollte beim Tanzschuh der Absatz sein? Wenn Sie die Antwort wissen, dann rufen Sie noch heute unter 01378/664400 an. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz. Wir verlosen fünf Überraschungspakete der Nahrungsmittel-Firma Werner aus Freital mit typischen Produkten im Wert von jeweils 20 Euro. Am Ende unserer Aktion am 24. März werden unter allen Anrufern weitere attraktive Preise verlost.

Wellness-Bekleidung

Der Kakao-Anteil in der Schokolade sollte mindestens 70 Prozent betragen. Das war die Antwort auf unsere Preisfrage am Dienstag. Je ein T-Shirt und eine Hose aus Bambus-Viskose geht an: Monika Förster in Bad Schandau, Monika Haak in Moritzburg, Brigitte Bittrich in Markersdorf, Heiga Weimert in Riesa und Cornelia Hahn in Niesky. Die Preise werden Ihnen direkt von Lichtenauer zugeschickt. (SZ)

TIPP

Hüftschwung mit Reifen

In den 50er Jahren gehörte er genauso dazu wie Petticoat und James Dean: der Hula-Hoop-Reifen. Nicht nur Kinder üben unermüdlich, bis sie den richtigen Dreh herausfanden. Auch Erwachsene probieren bis heute das beliebte Taillenkreisen. Denn die rhythmischen Bewegungen verbrennen Kalorien, stärken die Rumpfmuskulatur und sorgen so für eine schlanke Taille. Die gefürchteten „Rettungsringe“ in der Körpermitte sind für die Gesundheit besonders schädlich. Sie erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko stärker als am ganzen Körper verteilte Pölsterchen. (SZ)

Tanzen schult den Körper von den Fingerspitzen bis zu den Zehen.

Katlen Trautmann

Ob Walzer, Rumba, oder Jazz-Dance: „Tanzen ist aus meiner Sicht der beste Sport für Koordination und Stabilität“, sagt Dr. Liane Stimmel. Erfahrung spricht aus den Worten - die Ärztin studierte Tanz unter anderem am Cunningham Studio in New York, leitet das Institut für Tanzmedizin „FitforDance“ in München und unterrichtet seit fast sieben Jahren an der Palucca-Schule Dresden angehende Tanzpädagogen. „Tanzen schult den Körper von den Fingerspitzen bis zu den Zehen“, schwärmt sie. Das Gefühl für den eigenen Körper werde intensiver. Die Eigenwahrnehmung wachse. Bei anderen Sportarten stehen solche Aspekte eher im Hintergrund. Während es beispielsweise beim Laufen oder Schwimmen auch um Wettbewerb geht, steht beim Tanzen das „Ich“ oder das „Wir“ im Zentrum. „Wie drücke ich mich aus, wie komme ich an, heißen Fragen des Tanzes“, beschreibt es Liane Stimmel.

Menschen jeden Alters profitieren von rhythmischen Bewegungen - vorausgesetzt, sie achten auf einige Grundlagen. Aufwärmen und Dehnen sowie Abwärmen sollen stets den Rahmen bilden. Bei Untrainierten brauchen Kreislauf, Stoffwechsel, Sehnen und Muskeln etwas länger zum Aktivieren. Beim Tanz erworbene Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit machen Bewegungen geschmeidiger und schützen - wichtig im Alter - vor gefährlichen Stürzen. Tanzen kann bis zu einem gewissen Grad auch vor Demenz bewahren. Denn jeder neue Schritt schult das Gedächtnis. Auch der soziale Aspekt ist nicht zu unterschätzen.

Beweglich in den Hüften

Stabilität im Körper ist Basis für Gesellschaftstanz und Latein. „Tänzer trainieren deshalb oft zusätzlich Pilates oder klassisches Ballett“, fügt Stimmel an. Bei Modern und Jazz-Dance stellt sich das anders dar. „Diese Formen werden aus der Körpermitte herausgetanzt. Daher geht es beim Training zuerst um die Stärken des Zentrums und den Erwerb von Technik“, erläutert die Tanzpädagogin. Karibische Tänze wie Samba, Salsa und Co. sorgen, in Maßen ausgeübt, für erstklassig bewegliche Hüften - ein Segen in Zeiten, in denen viele Menschen stundenlang sitzen. „Drehungen über die Hüftrotation sind stets unproblematischer als solche über die Knie“, hebt Stimmel hervor.

Gegen moderne Formen des Tanzes ist wenig einzuwenden. Eine Ausnahme: „Breakdance auf der Straße halte ich für problematisch, vor allem bei untrainierten Jugendlichen“, warnt sie. Ohne Technik werden hier oft komplizierte Bewegungen auf dem Asphalt ausgeführt. „Mit zwölf Jahren steckt das der Körper noch weg, mit 18 kann es zu schweren Verletzungen kommen“, sagt die Tanzpädagogin. Ge-

Immer schön im Rhythmus



Illustration: Caroline Ronnefeldt

nerell gelte: Sei sportlich bevor du Breakdance machst.

Ein Ziel erreicht Tanz aber weniger gut: Fitness im kardio-vaskulären Sinn. „Choreographien weisen oft Wechsel von Passagen von sehr schnellen und ruhigeren Bewegun-

gen auf. In Spitzen wird der Körper sehr gefordert, lange Zeiten kontinuierlicher Bewegung gibt es aber kaum“, erklärt Stimmel. Zusätzliches Ausdauertraining sei empfehlenswert. Für Gesellschaftstanz, Latein oder Flamenco kommt man

auf Dauer um den Kauf richtiger Tanzschuhe nicht herum. Spezialschuhe schützen die Kniegelenke. „Die Sohle bei Straßenschuhen oder Pumps klebt oft zu sehr am Boden. Drehungen können dadurch den Knien schaden“, erläutert Stimmel. Damen sollten eine moderate Absatzhöhe (fünf bis sieben Zentimeter) wählen, sonst drohen schmerzende Spreizfüße.

Der Tanzlehrer Ihres Vertrauens sollte für seine Aufgabe ausgebildet sein. Der Beruf ist aber nicht geschützt. Experten trainieren nur Bewegungsabläufe, die der Körper verträgt. Für Kinder ist das besonders wichtig.

Tanz macht stichtig. Liane Stimmel sagt: „Die meisten Tänzer können sich ein Leben „ohne“ nicht mehr vorstellen.“

Hier können Sie tanzen

- Gesellschaftstanz bieten Tanzschulen und -clubs in jeder größeren Stadt. Adressen findet man im Internet u. a. beim Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband unter www.adtv.de.
■ Wenn ein Partner oder eine Partnerin fehlen, helfen Tanzböden weiter. Eine hervorragende Adresse im Internet heißt www.tanzmitmir.net.
■ Vor allem private Tanzschulen

- und einige Volkshochschulen bieten öffentliche Kurse für modernen Tanz und Latein. Hier hilft der Blick ins Telefonbuch.
■ Der Verein Tanzmedizin gibt Infos zu Experten und ist unter www.tanzmed.de oder der Telefonnummer 06151/391760 erreichbar. www.fitfordance.de lautet die Adresse des Instituts für Tanzmedizin. (kat)

Genügend trinken

Um Seitenstechen vorzubeugen und um beim Laufen ein angenehmes Körpergefühl zu entwickeln, sollte man etwa drei bis vier Stunden zuvor die letzte Mahlzeit einge-

des Körpers - die Atmung geht schneller, die Schritte fallen schwerer. Daher sollten Sie einige Stunden vor dem Training nur eine leichte kohlenhydrathaltige Kost zu sich nehmen.

Da fast zwei Drittel unseres Körpers aus Wasser bestehen, ist es wichtig, dass man regelmäßig und vor allem genügend - nämlich etwa zwei Liter - über den Tag verteilt trinkt. Denn wer erst trinkt, wenn sich ein Durstgefühl einstellt, trinkt zu spät! Auch hier sollte man aber etwa eine Stunde vor dem Laufen auf eine Trinkpause achten, damit der Körper nicht unnötig belastet wird. Nach dem Laufen muss man die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit zusätzlich zum täglichen Verbrauch auffüllen. Auch gehen beim längeren Laufen (über 40 Minuten) über den Schweiß wichtige Mineralstoffe verloren. Diese sollte man durch ein gutes Mineralwasser oder eine Apfelschorle wieder ergänzen.

DEM WINTER EINFACH DAVONLAUFEN



Marathon-Olympiasieger Waldemar Cierpinski will bei Ihnen die Lust am Laufen wieder wecken.

nommen haben. Denn unser Verdauungstrakt benötigt etwa 25 Prozent unserer Energie, um neue zu produzieren. Und je besser die Verdauung abgeschlossen ist, um so mehr Energie steht uns zur Verfügung. Um so leichter springt der Motor für das Laufen an.

Wer schon mal mit vollem Magen in ein „Rennen“ gegangen ist, spürt deutlich höhere Gegenreaktionen

DAS RÄTSEL

A crossword puzzle grid with clues in German. Includes a section for 'Auflösung des letzten Rätsels' with a grid of letters.

LESERBRIEFE

Leserbriefe geben nicht die Auffassung der Redaktion wieder. Sie sind die persönlichen Meinungen der Schreiber.

Zu „Tornados fliegen zum Hindukusch“, 10.3., schreibt Hermann Thomas aus Wilsdruff:

Verstoß gegen das Völkerrecht

Selbst wenn man neuerdings den Begriff „Krieg“ mit „Beginn einer Offensive“ bezeichnet - durch den mit Mehrheit des Bundestages gefaßten Beschluß, sechs Tornados und 500 Soldaten dem größten Kriegstreiber USA zum Kriegsgeschehen in Afghanistan zur Verfügung zu stellen -, es ist ein Verstoß gegen das Völkerrecht und gegen unser Grundgesetz.

Leider sind in der Moderne die Kriegsbefürworter und Kriegstreiber bei diesen Schlachten zu Hause in Sicherheit, während früher diese an vorderster Front dem Feind direkt gegenüberstanden. Dieses macht den heutigen Verantwortlichen deren Entscheidung leichter. Ich bewundere die geschlossene Haltung der Linken gegen dieses Vorhaben und bringe dabei auch meine Bewunderung gegenüber Nein-Sagern aus SPD, FDP und Grünen, aber ganz besonders den zwei mutigen Kägern aus der CDU an das Verfassungsgericht entgegen. Das ist Verantwortung, denn niemals mehr sollte eine Mutter ihren Sohn beweinen müssen.

Zu den Leserbriefen „Kopfschütteln allein reicht nicht aus“ und „Ein krasser Widerspruch“, 21.2., schreibt Jürgen Förster aus Dresden:

Ignorante Volksvertreter

Die in den Leserbriefen angesprochenen Kritikpunkte verdeutlichen, daß geplante oder verabschiedete Gesetze oftmals den Interessen der Reichen und Mächtigen dienen, dafür aber der deutlichen Mehrheit der Bevölkerung schaden. Es zeigt sich, daß genug Geld vorhanden ist, wenn es um Einkünfte privilegierter Schichten geht, dafür bei Sozialleistungen immer mehr gespart wird. Daß verantwortliche Politiker über die Kaltschnützigkeit verfügen, die Sparreform zu Lasten der Kranken als Gesundheitsreform verkaufen zu wollen, halte ich für eine Verhöhnung der Betroffenen.

Gesetze werden von Abgeordneten verabschiedet, die nur ihrem eigenen Gewissen verpflichtet sind (soweit vorhanden) und nicht den Interessen der Wähler. Es ist einfach demagogisch, daß sich solche Leute, die derart abgehoben sind und die Probleme der Bürger gar nicht mehr wahrnehmen, auch noch als Volksvertreter bezeichnen.

Zu „Die Leiden der jungen L.“, 6.3., schreibt Werner Uhlig aus Bauda:

Es war ein verbotenes Thema

Ich fand es befremdend, daß endlich mal gesagt und gezeigt werden darf, wie es tatsächlich gewesen ist 1945. Das war ein verbotenes Thema für viele ein Leben lang. Am bedrückendsten für die Betroffenen.

■ Meinungen an: Sächsische Zeitung, 01055 Dresden. Im Interesse der Wiedergabe vieler Leserbriefe behalten wir uns das Recht zu sinnwahrer Kürzung vor.

SPAREN MIT DER SZ

Fax-Abwurf 09001 ...

- Aktuelle Konditionen (1,24 Euro/Min.)
■ Baugeld Banken 74 98 80 30 15
■ Baugeld Versicherer 74 98 80 31 15
■ Ratenkredite 74 98 80 32 15
■ Tagesgeld 74 98 80 33 15
■ Sparbriefe 74 98 80 34 15
■ Festgeldanlage 74 98 80 35 15
■ Geldanlage-Angeb. 74 98 80 36 15
■ Fonds 5 Jahre 74 98 80 17 15
■ Fonds 3 Jahre 74 98 80 18 15
■ Fonds 1 Jahr 74 98 80 19 15
■ Telefon-Tarife Inland 74 98 80 09 15
■ Telefon-Tarife Ausl. 74 98 80 07 15
■ Strom-Tarife 74 98 80 13 15
■ Gesetzl. Krankenkass. 74 98 80 15 15

Die jeweils dreiseitigen Übersichten werden täglich aktualisiert, die Baugeld-Übersicht sogar zweimal. Enthalten sind alle wichtigen Details, wie Laufzeiten, Nebenkosten, Kundentelefonnummer. Es gibt zudem Geld-Zurück-Garantie. Wer mit der Leistung zu Recht unzufrieden ist, bekommt die Telefongebühren erstattet. Kein Fax? Dann frankierten Umschlag (0,95 Euro) plus 2,55 Euro in Briefmarken pro Liste an: Versandservice, Lerchenstr. 8 in 86938 Schondorf. Quelle: Biallo