Tanzen*

Tanzen ist Lebensfreude pur! Nimmt man nur die wichtigsten Tanzstile, so gibt es weltweit etwa 280 verschiedene! Eine Liste dieser Tanzstile findest du auf Wikipedia.

Je nach deinem Rhythmusgefühl ist sicher auch etwas für dich dabei, und „Freestyle“ geht ja immer. Tanzen vereint körperliche Bewegung, emotionale Ausdruckskraft und soziale Interaktion. Es fördert die körperliche Gesundheit durch die Stärkung der Muskeln, Verbesserung der Ausdauer und Förderung der Flexibilität. Darüber hinaus schafft Tanzen Gemeinschaft und Verbundenheit, indem es Menschen durch gemeinsame Erfahrungen und kulturelle Traditionen zusammenbringt.

Steckbrief in Vorbereitung