

Fit wie ein Tanzschuh in die Ballsaison

Hoch das Bein. Tanzen macht schlank, sexy und gute Laune. Und ist effektiver als das Fitnesscenter.

VON JULIA PFLIGL

Es muss nicht unbedingt die Kraftkammer sein. In einer Studie haben italienische Forscher Ausdauertraining mit regelmäßigem Walzertanzen verglichen. Das Ergebnis: Tanzen ist genauso effektiv wie das Training im Fitnesscenter – wenn nicht besser. Denn zusätzlich zu den medizinischen Werten verbessern sich auch der Schlaf, die Stimmung und sogar die Sexualität der Testpersonen. Wenn das keine Motivation für einen Tanzkurs ist.

Kalorienkiller

„Tanzen ist die sportliche Bewegung schlechthin“, weiß auch Profitänzer und Tanzschulbesitzer Thomas Kraml. „Nirgendwo sonst ist eine gerade Haltung so wichtig, nirgendwo sonst werden Rücken-, Rumpf- und Wadenmuskulatur so beansprucht. Tanzen vereint außerdem die meisten koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung- oder Gleichgewichtsfähigkeit.“

Den Grund, warum auf Turnieren nur eineinhalb Minuten getanzt wird, erklärt der „Dancing-Stars“-Profi Kraml so: „Für den Körper bedeutet das eine ähnliche Belastung wie ein 400-Meter-Lauf. Viel weiter könnte man nicht laufen.“

Freilich ist Tanzen nicht gleich Tanzen – beim anstrengenden Quickstep oder Jive werden weitaus mehr Kalorien verbrannt als beim langsamen Walzer, Slowfox oder einer Rumba. Die Könige des Kalorienverbrauchs sind aber ohnehin die lateinamerikanischen Tänze. Wer eine Stunde lang einen flotten Salsa oder Merengue auf Parkett legt, verbraucht bis zu 800 Kalorien – das sind immerhin zwei Faschingskräften. Generell gilt aber: Jeder Tanz ist besser, als auf einem Ball untätig an der Bar zu lehnen.

„Im Sinne der Etikette sollte man darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu konsumieren“, empfiehlt Kraml. „An sich ist das Bier eines der besten elektrolytischen Getränke.“ Alkoholfreies Bier eignet sich besonders gut für eine Parkett-Pause, gegen ein Glaserl Sekt – Betonung auf „ein“ – hat der Profi aber auch nichts einzuwenden. Mit einem kleinen Spitz wird einem das glatte Parkett noch lange nicht zum Verhängnis, solange andere Tänzer nicht umgewalzt werden.

Sicherheitsgefühl

Auch aus medizinischer Sicht gibt es keinen Grund, nicht zu tanzen, weiß Sportorthopäde Gobert von Skrbensky: „Tanzen kräftigt die Muskula-

TANZEN FÜR KÖRPER UND GEIST

250 Kalorien verbrennt man durchschnittlich während einer halben Stunde tanzen, bei lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa oder Merengue sogar bis zu 400 Kalorien. Zum Vergleich: Beim Golfen sind es in dieser Zeit 130, beim Walken 149 Kalorien.

180 Schritte werden in einer Minute beim klassischen Wiener Walzer getanzt – macht 540 Schritte in drei Minuten.

76 Prozent weniger Demenzrisiko haben Menschen, die mehrmals pro Woche Paartänzen – das ist eine höhere Reduktion als beim Kreuzwörterlösen (47 Prozent) und Lesen (35 Prozent).

6 Zentimeter beträgt die ideale Absatzhöhe für Tanzschuhe. Eine Chromledersohle sorgt für Bodenhaftung, Riemen und eine geschlossene Ferse für guten Halt.

KURIER Grafik: Tichy

Foto: Fotolia/Quelle: arthurmurray.com, spiegel.de, tanzboutique.at

ur und vor allem die Wirbelsäule. Der Kreislauf wird gestärkt und die Gelenke werden – außer im Fußbereich – kaum belastet.“

Gesellschaftstänze eignen sich für jeden, unabhängig vom Alter, Gewicht oder Geschlecht – und unabhängig von der tänzerischen Kompetenz. Skrbensky: „Das Gute am Paartanz ist ja, dass unerfahrene Tänzer durch den engen Körperkontakt zum Partner und durch die gegenseitige Führung Sicherheit und Motivation gewinnen.“

Jetzt gibt es keine Ausrede mehr. Es gibt für jeden den richtigen Tanz und den richtigen Tanzpartner. Man muss sie nur finden.

Schön und schmerzfrei aufs Parkett

Last-Minute-Tipps. Eine durchtanzte Nacht will gut vorbereitet sein

Eine gewissenhafte Planung ist die halbe Miete – das gilt auch für eine anstehende Ballnacht. Wer im Vorfeld ein paar Punkte beachtet, wird auf dem Parkett einen glamourösen Auftritt hinlegen. – **Beauty** Wahrscheinlich ist Wien nie so schön und festlich wie zur Ballsaison. Doch die eleganteste Robe hilft nur wenig, wenn das Drumherum ungepflegt ist. Besonders wichtig in der Nacht der Nächte: ein makelloses Hautbild. Im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin (www.kuzbari.at) können Kurzenschlossene ihre Haut Ball-tauglich verschönern lassen. Mittels Laser, Ultraschall und Blitzlichtlampentechnologie wird das

Hautbild verjüngt, Besenreiser und lästige Härchen werden entfernt. Extra-Behandlung für Viel-Tänzer: Botox – hemmt die Sekretion der Schweißdrüse. – **Tanzen** Sie haben Ballkarten, aber keinerlei Tanz-

kenntnisse? Noch ist es nicht zu spät: Unter dem Motto „Fit für den Ball – Survivaltraining fürs Tanzparkett“ bietet der Frauentanzclub Reisis.danse an Wochenenden Last-Minute-Tanzkurse an – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Weitere Infos unter www.reisisdarse.at

– **Notfallpaket** Eine Ballnacht kann recht lang werden – vor allem in hohen Hacken. Ballschuhe, die schon beim Anprobieren schmerzen, sind keine gute Idee. Dafür aber Fußkissen, die zu späterer Stunde in die Schuhe gelegt werden können. Und wenn alle Stricke reißen: Biegsame Ballerinas passen in jede Balltasche und sind um drei Uhr Früh eine Wohltat für müde Füße.



Gehören in jedes Balltaschen: faltbare Ballerinas