

LEBEN UND GESUNDHEIT

Glücksgefühle durchs Tanzen

Wien tanzt weiter. Die beschwingte Ballsaison wurde mit dem Start der neuen „Dancing Stars“-Staffel jetzt verlängert. Dass Tanzen aber nicht nur Spaß macht, sondern zudem auch supergesund ist, darüber plauderte das Bezirksjournal mit dem neuen Traumpaar Gerda Rogers und Andy Kainz.

von Hubert Heine

Österreichs Astro-fee Gerda Rogers ist eine begeisterte Tänzerin. Rock'n'Roll und Jive liegen ihr quasi im Blut. „Ich bin eine Dame vom alten Schlag. Früher ist man noch tanzen gegangen, um jemanden kennenzulernen. Heute wird im Internet geschattet. Eine schreckliche Entwicklung“, sagt Rogers. Für die flotte Gerda ist das

harte Tanztraining daher kein Problem, „eher schon für den Andy“, kichert sie. Dieser streut seiner Partnerin Rosen. „Die Gerda ist super drauf. Man merkt, dass ihr das Tanzen viel Spaß macht.“

Viele positive Nebeneffekte

Den Spaß und die Freude an der Bewegung wollen die beiden ihrem Publikum vermitteln. „Tanzen ist was Wunderbares“, strahlt Profi

Kainz. „Sich zur Musik zu bewegen, hat nur positive Nebeneffekte, was viele Studien beweisen. Das Lernen von Schritt- und Rhythmusfolgen und die Schulung des Gehörs können etwa dazu beitragen. Demenzerkrankungen wie Alzheimer gezielt vorzubeugen.“

„Komm, tanz mit“

Gemeinsam mit seiner Frau Kelly, die in der neuen Dancing Stars-Staffel gerade dem Popbarden Manuel Ortega das Tanzen samt korrekter Körperhaltung beibringt, hat Andy jetzt einen Ratgeber für Tanzinteressierte herausgebracht.



Neues Traumpaar: Gerda Rogers mit ihrem Tanzpartner Andy Kainz.

Mit „Komm, tanz mit“ (Verlag 55Plus) wollen die beiden die Leser dazu motivieren, ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen freien Lauf zu lassen und sich dem Tanzen hinzugeben.

„Tanzen ist ja nicht nur eine Form des guten Benehmens. Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich die Körperhaltung, das Selbstbewusstsein steigt und damit auch das Auftreten. Zudem werden viele Glückshormone ausgeschüttet. Tanzen macht einfach glücklich“, schwärmt

Kainz. Wie es diesmal mit den Siegehancen aussieht und ob Frau Rogers vielleicht gar schon die Sterne befragt hat, wollten wir noch wissen.

„Nein, ans Gewinnen denken wir nicht“, sagt Gerda Rogers. „Wir danken von Woche zu Woche. Der Spaß steht eindeutig im Vordergrund. Aber wir harmonieren sehr gut. Und ich muss ehrlich gestehen: wann hat man schon die Chance, mit so einem Genie zu tanzen. Diese Gelegenheit muss man einfach ergreifen.“

Messe für Ihre Schönheit

Unter dem Titel „Beauty de Luxe 06 - primavera“ finden vom 24. 26.3.2006 im Messegelände Wien, Messe Congress Center, die Beauty, Style & Fashion Days statt. Schwerpunkt ist das Thema „Schönheits- bzw. ästhetische Chirurgie“. Namhafte Mediziner werden in zahlreichen Vorträgen umfassend über neue Behandlungsmethoden referieren und stehen allen Interessenten mit Rat und

Fat – ohne Honorar – für ein Erstgespräch zur Verfügung.

Auch die vielen Möglichkeiten der Hautbehandlungen sowie asiatische Techniken (TCM, Shiatsu, Yoga) werden thematisiert.

Öffnungszeiten: Fr 14-19 Uhr, Sa + So 10-18 Uhr
Messe Congress Center Wien (Prater) Eingang Messeturm
Informationen unter: www.beautymesse.at oder Hotline: 01 - 20 20 201



Tänzerin und Buchautorin Kelly Kainz bringt dem Popbarden Manuel Ortega Haltung bei.