

(Tanz-)Schritte zum Jungbleiben: Wo bleibt der ideale Partner?

Dancing-Stars Andy & Kelly Kainz beraten

Tanzen – so stellen kluge Köpfe vom Albert Einstein College in New York kürzlich in einer Studie fest – hält ältere Menschen nicht nur körperlich fit, sondern fördert ihr Merkvermögen und kann sogar gegen Alzheimer wirken. Na super. Und vielleicht regt der ORF-Hit „Dancing Stars“ ja Menschen auch dazu an, nicht nur Chips knabbernd vor dem Bildschirm zu sitzen und sich an den Tanzkünsten eines überraschend geschmeidigen Kickers zu erfreuen, sondern auch selbst was für den geistigen und körperlichen Aufbau zu tun.

Wie man das am besten macht, beschreiben die beiden Top-Tänzer Andy & Kelly Kainz (Andy, das ist bekanntlich jener Profi, der im Vorjahr schrittweise Marika Lichter zum Dancing Star führte) in ihrem neuen Buch „Komm, tanz mit“.

Kainz & Kainz verwirren Neulinge nicht durch langatmige Erklärungen komplizierter Schrittfolgen, son-

dern zeigen anhand von Bildern, wie's geht; besser, wies es ausschauen soll, wenn man schon was gelernt hat.

Dazu kommen viele interessante Informationen. Über die Geschichte von Tanz, Tanzen und Tänzern;



von Tanzklubs in ganz Österreich – vom Cheek 2 Cheek im 8. Wiener Bezirk bis zum Königsbar-Dancing in St. Martin im Tennengebirge.

Zusätzlich: Viele Tipps, um via Internet den idealen Partner für Walzer bis Salsa zu finden.

– HELGA GOGGENBERGER

► BUCHTIPP

Andy & Kelly Kainz, *Komm, tanz mit*, Verlag 55 plus, 14,90 €