



Moment mal -  
Mach mit!

## „So weit die Füße tragen“ ...

... erinnert an einen der ersten deutschen Filme im damals noch jungen Fernsehen in den letzten 1950er Jahren. Obgleich zu der Zeit die wenigsten Menschen einen Fernseher besaßen, sorgte der Film für leere Straßen. Man ging zu Bekannten, so selbst erlebt. Der Film schilderte beeindruckend den langen Fußweg aus der Gefangenschaft. Soweit der Film.

Angelehnt an dieses Filmthema fragen wir heute in die Runde:  
Wie weit tragen uns **unsere** Füße noch?

Und wer macht sich schon Gedanken darüber, wenn alles „läuft“, man noch ohne Beschwerden lange Strecken zurücklegen kann. Erst wenn sich die Füße oder Beine in irgendeiner Weise unangenehm bemerkbar machen, man sie zu spüren beginnt, weiß man, dass man hier etwas tun sollte. Aber das Wohlbefinden unserer Füße liegt in unseren „Händen“.

Beginnen Sie gleich! Ohne das immer wieder enttäuschende und nicht einlösbare „Morgen werde ich endlich anfangen“. Kurz nach dem Wachwerden ist eine gute Gelegenheit. Noch liegen Sie auf bequemer Unterlage und können gleich starten. Damit bringen Sie Ihre Zellen gleich auf Trab.

Im kleinen Video werden einige Beispiele mit Übungen für zu Hause zur Erhaltung der Fußbeweglichkeit, Kräftigung der Fußmuskulatur und der Beine gezeigt, um am Ende wieder etwas besser und sicherer laufen zu können.

Zum Video „Fußgymnastik“ 6:09 Min. YouTube

Läuft man schon ein wenig beschwerlich, so kann man hier selbst etwas für sich tun. Mit einer physiotherapeutischen Anleitung sind Sie allerdings auf der allerbesten Seite.

## Wagen Sie den ersten Schritt!

Nun, am heutigen Aktivtag möchten wir insbesondere auf das **Tanzen** als

Fitnesstraining für Körper und Geist eingehen. Was am ersten Tag zur Musik gesagt wurde, muss hier nicht wiederholt werden. Körper und Geist profitieren von diesen rhythmischen Bewegungen.

Und genau zu diesem Thema Tanzen hat das wissenschaftliche Portal „dasgehirn.info“ viele Beiträge aus der Gehirnforschung zur Verfügung gestellt. Er könnte gleichsam für unseren Tagesbeitrag vom 29.10. gelten.

Zunehmend bieten Sportvereine unterschiedliche Kurse wie etwa „Tanz dich fit!“ oder Ähnliches an. In Bildungshäusern muss man sich inzwischen frühzeitig anmelden, um einen Kursplatz zu ergattern. Sowohl das Angebot als auch der Bedarf, vor allem für jedes Alter, ist da. Wir müssen es nur entdecken!

### **Z.B. den Erlebnistanz.**

Dieser beinhaltet eine Vielfalt an Tänzen mit internationalen Folkloretänzen, Gesellschaftstanz in geselliger Form, Linedance, Kontratänzen, Squares oder Roundmixer. Blues-, Walzer-, Tangoschritt – alles kommt zum Einsatz. Je nach Kursteilnehmern und Trainerinnen oder Trainer, die alle eine Tanzausbildung oder gar ein Zertifikat haben sollten, variiert das Angebot. Jede Tanzstunde bietet eine spannende Mischung aus allen Bereichen.

Über die Hauptseite des Erlebnistanz.org gelangen Sie zu den einzelnen Landesverbänden. Wenn man jedoch seine nicht mehr so jungen oder gar müden Beine ins Spiel führt, sollte man sich fragen, was man selbst dagegen tun kann.

Tanzen ist einfach Lebensfreude, zu jeder Zeit!

Wer sich diese Videos mit Erlebnistänzen anschaut, kann die Freude der Teilnehmenden spüren. Aber vielleicht auch das „Zucken“ in den eigenen Beinen wahrnehmen, verbunden mit dem Wunsch ebenfalls zu tanzen.

Ein wenig mehr als das Tanzen an sich wird auf unserer Seite Tanz – Hintergründe, Geschichtliches, Wissenswertes beschrieben.

Zum Abschluss dieses **Tanz-Aktivtages** (31.10.2015) haben wir für Sie das „Tanzlegendchen“ von Gottfried Keller bereitgestellt.

Margret Budde