

Die Faszination des / The Fascination of Country Dance, Contre Dance Anglaise, Contra Dance, Kontratanz

Ulla Stern

Let's talk about country-dance: There occur 3 questions:

1st What is country/-contra dancing?

2nd Why is it so fascinating?

3rd. Why is it so important? - The third question is easy to be answered:

We do not move enough. Walking, swimming and dancing are good for our general fitness. In addition, dancing produces happiness!

Many experts suggest dancing for several additional reasons:

Dancing works against dementia, as the brain gives the commands to the limbs - Dancing is a good training for the memory, and for the instinct for orientation. - Dancing works against loneliness and shyness. - Dancing supports to contact other people. Dancing is a training to express nonverbal contents. - Dancing is a culture treasure.

That means that we cover 9 activities at the same time. By joining a dance group, which has weekly workshops of 90 minutes. That saves us a lot of time. In addition to this, the group will enrich our social life.

Lasst uns Country-Dance erörtern: Es stellen sich drei Fragen:

1. Was ist Country/Contra Dance?

2. was ist so faszinierend daran?

3. warum ist er so bedeutsam? – Die dritte Frage ist einfach zu beantworten:

Wir bewegen uns nicht genug. Gehen, Schwimmen und Tanzen sind gut für unsere allgemeine Fitness. Und Tanzen erzeugt Glücksgefühle.

Viele Experten empfehlen Tanzen aus weiteren Gründen.

Tanzen wirkt gegen Demenz, da das Gehirn den Gliedmaßen die Kommandos gibt. - Tanzen ist ein gutes Gedächtnistraining, und fördert den Orientierungssinn. - Tanzen ist gegen Vereinsamung, bzw. Schüchternheit wirksam. - Tanzen erleichtert die Kontaktaufnahme. Tanzen trainiert nonverbale Inhalte darzustellen. - Tanzen ist Teil unserer Kultur.

Das heißt, dass wir, indem wir uns einer Tanzgruppe, die regelmäßig übt, anschließen, 9 positive Maßnahmen gleichzeitig tätigen. Das spart viel Zeit. Außerdem bereichert es unser gesellschaftliches Leben.

Hinweis zur Publikation von Nachrufen / Hints for publication of Obituaries

Traueranzeigen von Klubmitgliedern können kostenlos auf der EAASDC Website „Nachrufe“ veröffentlicht werden.

Obituaries of club members can be published on the EAASDC website “Obituaries”.

Die EAASDC Website Nachrufe ist zu erreichen über den Link

Was ist aktuell? Nachrufe

oder über den Button „Für Tänzer und Clubs“ / Nachrufe

The EAASDC website Obituaries can be reached with the link What's new? Obituaries

or with the button “Area for dancers and clubs” /Obituaries