



Let´s dance auf Klassenfahrt

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern hat auch ziemlich viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Beim Tanzen erhöht sich die Herzfrequenz, es fördert damit die Durchblutung und das verbessert die Herzgesundheit. Es steigert auch die Muskulatur und die allgemeine körperliche Ausdauer. Das Üben von Tanzbewegungen hat auch einen Einfluss auf das Gleichgewicht und natürlich die Koordination. Neben diesen und noch weiteren physischen Vorteilen gibt es auch psychische und emotionale Aspekte, die Tanzen mit sich bringt. Beim Tanzen werden Endorphine freigesetzt. Ein natürlicher Stressabbauer in unserem Körper, der das Wohlbefinden steigert. Außerdem werden die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin freigesetzt. Die beiden Stoffe sorgen für eine Verbesserung der Stimmung. Beim Ausdenken und Kombinieren von Choreografien geht es kreativ zu. Unterschiedliche Emotionen finden Platz, was wiederum zu einer Steigerung der emotionalen Intelligenz führt. Beim Tanzen in der Gruppe oder als Paar stärkt ihr das Wir-Gefühl der Klasse (Gruppe).

Ihr habt jetzt Lust auf eurer nächsten Klassenfahrt zu tanzen? Das geht in der Jugendherberge Düsseldorf.

Müssen alle Tanzerfahrung mitbringen?

- Nein, die erfahrenen Tanzlehrer*innen holen euch dort ab, wo ihr steht, und zeigen euch die besten Moves.

Für welche Klassenstufe ist der Tanzbaustein geeignet?

- ab der 7. Klasse

Wird ein bestimmter Tanzstil vorgegeben?

- Nein. Ihr entscheidet, ob ihr Solo-, Paar-, Gruppentänze oder einen eigenen Flashmob lernen und umsetzen möchtet.

Wie lange wird getanzt?

- circa 1,5 Stunden



Den Tanzbaustein sowie alle anderen Bausteine der [Jugendherberge Düsseldorf](#) findet ihr [hier](#). Wer direkt die nächste Klassenfahrt nach Düsseldorf buchen möchte, kann sich gerne direkt in der Jugendherberge Düsseldorf melden unter: **0211-5573111** oder per E-Mail: duesseldorf-gruppen@djh-rheinland.de

Das [Service Team der Jugendherbergen im Rheinland](#) erreicht ihr telefonisch unter: **0211-3026 3026** oder per E-Mail an: service@djh-rheinland.de.