

Sport treibt an

Hi, mein Name ist Mia, ich bin 20 Jahre alt und mache momentan eine Ausbildung an der TU Braunschweig, zur Sport-und Fitnesskauffrau.

In meiner Ausbildung sowie in meiner Freizeit treibe ich sehr viel Sport: Ich gebe verschiedene Kurse für Studierende und Beschäftigte der TU, gehe ins Fitnessstudio und ich tanze HipHop in einer Formation.

Warum ich das mache? Weil es mich glücklich macht, mich fit hält und aus dem Alltag rausholt.

Schon als Kind liebte ich es, mich zur Musik zu bewegen. In meinem damaligen Kindergarten wurden uns Choreographien beigebracht, welche wir unseren Eltern stolz vorgeführt haben.



Oft habe ich mit Freunden eigene Choreographien zu Musik einstudiert und vorgezeigt.

Die Verbindung zum Tanzen habe ich schon seit ich ein kleines Kind bin. Trotzdem habe ich erst sehr viel später angefangen in einer Tanzschule, HipHop, zu lernen. Davor begleitete mich, eine kurze Zeit, das Ballett.

Mit ungefähr 12 Jahren bin ich das erste Mal einer Tanzschule beigetreten, welche auch HipHop angeboten hat. Zuerst war ich in einer Tanzgruppe, in der wir allgemeine Choreographien zur Musik gelernt haben, das heißt in keinem speziellen Tanzstil. Nach kurzer Zeit bin ich jedoch in einer andere Gruppe gewechselt, welche den Stil HipHop getanzt hat. Vier Jahre lang habe ich dort meine Freizeit verbracht.

Eine wieder andere Tanzrichtung habe ich von 2015 bis 2017 ausgeführt. Das klassische Standardtanzen. Diese Art führte ich bis zum sogenannten ‚Goldstar‘- Abzeichen, mit sehr viel Freude, aus.

Im Jahr 2018 habe ich angefangen meinen heute favorisierenden Stil HipHop zu tanzen und mich bei einer neuen Tanzschule angemeldet, welche hauptsächlich diesen Tanzstil lehrt.

Das Tanzen ist für mich nicht nur ein Hobby, es ist meine Leidenschaft.

Während ich tanze, fühle ich mich frei, ich genieße es und lebe es aus. Muss ich mal den Kopf frei kriegen, bin ich traurig oder sauer, dann bringt mich das Tanzen wieder auf andere Gedanken.

Tanzen ist verbunden mit Emotionen und Gefühlen.

Gemeinsam als Gruppe zu tanzen gibt jedem Einzelnen ein Gefühl von Zusammenhalt.

Gemeinsam als Gruppe zu zeigen, was wir können, gibt jedem Einzelnen das Gefühl von Kraft und Selbstbewusstsein.

Das Tanzen ist nur mein persönliches Beispiel, wie ich mich zum Sport verbunden fühle.

Es gibt sehr viele verschiedene Arten im Tanzen, jede ist auf ihre Weise besonders und einzigartig und jeder Tänzerin / jeder Tänzer fühlt sich auf ihre / seine individuelle Art damit verbunden.

Auf der Welt gibt es unzählige Sportarten, probiert sie alle aus, wenn ihr Lust habt. Findet heraus, was euch Spaß macht und motiviert. Wichtig dabei ist: Niemals denken, dass ihr etwas nicht hinbekommen werdet. Seid glücklich, bei dem was ihr macht.

Sport ist nicht einfach nur Sport, es ist ein Erlebnis, es prägt und schult dich für die Zukunft in verschiedenen Formen:

- Bildung: Fairplay, Spielen/Tanzen im Team
- Politisch: Völkerverständigungen -> Weltmeisterschaften, Olympische Spiele, etc.
- Gesundheit: Das Herzkreislaufsystem wird gefördert, Vorbeugung von Verletzungen, etc.
- Sozial: Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen

Außerdem ist es wichtig einen Ausgleich zum alltäglichen Ablauf zu schaffen und sich abzulenken. Dabei spielt Sport ebenfalls eine wichtige Rolle.

Sport ist viel mehr als ‚sich bisschen zu bewegen‘, Sport ist vielfältig.

Sport verbindet, prägt und schult.