



Updates/Kurse:

Schon gewusst?

- **Kindertanz** in Gommersheim (5-7 Jahre)
dienstags von 16:45-17:25 Uhr (24€/mtl.)
- **Zumba** in Neustadt
mittwochs von 20:00-20:50 Uhr (29€/mtl.)
- **Sitzanz für Senioren/Tanz gegen Parkinson** in Ludwigshafen
donnerstags von 15:00-16:00 Uhr (34€/mtl.)

Neu:

- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Donnerstag, 24.10.2019 von 17:45-18:30 Uhr (60€/Kurs á 8 Einheiten – zzgl. Eintritt von 5,45€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Freitag, 25.10.2019 von 10:30-11:15 Uhr (45€/Kurs á 6 Einheiten - zzgl. Eintritt von 5,45€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Landau
ab Mittwoch, 18.09.2019 von 17:00-17:30 Uhr (80€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)
- **Aqua Zumba** in Landau
ab Mittwoch, 18.09.2019 von 17:30-18:00 Uhr (80€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)

Updates/Workshops:

Seminar: Entspannung (29.9.2019) in Haßloch

In diesem Seminar lernst Du verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Dir auch danach tagtäglich helfen können. Wir werden Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training machen, sowie auch Meditation, Atemübungen und Qi Gong ausprobieren. Das Thema "Stress und Auswirkungen auf die Gesundheit" besprechen wir u.a. mit tollen Geschichten.

Tanztag mit Tanja (26.10.2019) in Speyer

Du wolltest schon immer einmal einen Hip Hop Tanzkurs besuchen oder dich bei heißen Latino-Rhythmen ausprobieren? Dann hast Du jetzt die Gelegenheit dazu! In verschiedenen Workshops kannst Du ganz unverbindlich testen, was dir tänzerisch gefällt und ein paar schöne Stunden in Bewegung mit vielen Gleichgesinnten verbringen. Dieses Mal: Hip Hop, Broadways Jazz, Latin Jazz, Stretch & Relax. Spaß garantiert!

Preise & Anmeldung auf der Website

Updates/Events & Auftritte:

- Mitmach-Aktionen beim Sommerfest der Kinder-Krebs-Station des Klinikums Mannheim: 8.9.2019 im Waldpiraten Camp Heidelberg
- Vortrag „Wunderpille Tanz“ beim Gesundheitstag, 14.9.2019, Pfalzhalle in Haßloch
- Auftritt Integrative Tanzgruppe der Ballettschule Hagenaars: Gesundheitstag 14.9.2019, Pfalzhalle in Haßloch

Updates/Fortbildungen:

- **Sportkongress** (7.9.2019 Sportbund Pfalz)
- **Best of Dance Festival** (28.9.2019 Karlsruhe)
- **Grundausbildung Präventions- und Rehasport** (7.10. bis 13.10./8.11. bis 10.11.2019 Deutscher Behinderten Sportverband)
- **Tanztage – Seminare & Fortbildungen** (19./20.10.2019 Stuttgart)

Nicht verpassen:

Bilder, Infos und Trainingsanleitungen gibt's ab sofort und regelmäßig auf Instagram. Du findest uns unter [heartbeats.tanz.aus.der.reihe](#) - FOLGEN FOLGEN FOLGEN 😊

Info/Begriff/Musik (Text: Tanja Leiser)

Was macht Musik mit uns?

Rhythmusgefühl wird von klein auf gelernt: Kindern wird vorgesungen damit sie einschlafen und schon Neugeborene erkennen musikalische Strukturen, wie eine Studie 2009 in Budapest beweist. Aber auch Erwachsene mögen eine gewisse Regelmäßigkeit, wenn also etwas vorhersehbar ist und wir eine Struktur erkennen.

Jeder Mensch hat einen Rhythmus, der erst einmal gar nichts mit Musik zu tun hat. Da wäre zum Beispiel ein Schlafrhythmus oder der Herzschlag. Und generell leben wir verbunden mit verschiedenen Rhythmen; wir leben mit den vier Jahreszeiten, sowie Ebbe und Flut. Alles besteht durch einen gewissen Zyklus - das eine wechselt sich mit dem anderen ab. Trotzdem genießen wir hin und wieder kleine Ausbrüche von der Regelmäßigkeit, damit es nicht langweilig wird, was ganz typisch für den Rhythmus von beliebten Liedern ist...kurze Pausen steigern die Spannung.

Was macht nun aber ein musikalischer Rhythmus mit uns? Wir verbinden bestimmte Lieder, Texte, Melodien oder Rhythmen nicht selten mit einer Erinnerung oder einem Gefühl. Wenn wir also Musik bewusst hören, bleibt im Gehirn für kurze Zeit keinen Platz um an die Alltagsorgen, den Einkauf oder einen Streit zu denken. Musik lenkt ab, verringert das Belastungsempfinden und lässt uns den Moment genießen. Wenn Musik läuft, die uns gefällt, befinden wir uns in einem ausgeglichenen Zustand. Und wie man so schön sagt, kann allein schon gute Laune und positives Denken Berge versetzen. Positive Gefühle schütten Serotonin und Endorphine im Körper aus, welche u.a. die Immunabwehr stärken und uns gesünder machen. Die stärkste Auswirkung von Serotonin ist eine verbesserte Stimmungslage. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Dabei dämpft es eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und das Hungergefühl. Endorphine sind genaugenommen Morphine und werden auch gerne „Glückshormone“ genannt, denn sie werden im Körper zur Schmerzlinderung produziert. Oder anders gesagt: Sie sind eine körpereigene Droge, die bei Bedarf ausgeschüttet wird und für ein High sorgt. Diese Kombination ist unschlagbar, also: „wer lächelt, lebt bekanntlich länger“.

Angetrieben durch gute Musik schaffen wir speziell bezogen auf sportliche Leistungen oft noch ein paar Wiederholungen oder Meter mehr; wir halten länger durch. Allerdings gibt es hierbei einen größeren Effekt, wenn es um die Ausdauer geht, als bei technisch/motorischen Übungen. Vor allem die Art der Musik ist bei „schneller, besser, weiter“ wichtig, denn die Emotion, die wir beim Hören empfinden, verändert die körperliche Leistungsfähigkeit. Da es nun um Leistung geht, motiviert das angriffslustige Lied „Eye of the tiger“ vermutlich mehr als der romantische Song „My heart will go on“. Was genau passiert? Der Muskeltonus und die Hautatmung nehmen zu, signalisiert durch die Sinnesveränderung im Gehirn – der Körper kann bessere Leistung erbringen. Ein gesteigertes Selbstvertrauen ist das Resultat - wir sind überzeugt von den eigenen Fähigkeiten und die Risikobereitschaft steigt.

In diesem Sinne: Musik an, Sorgen aus!

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.12.2019

heartbeats – Tanz aus der Reihe

info@heartbeats-tanz.de

www.heartbeats-tanz.de

Im Erlich 44, 67346 Speyer



DATENSCHUTZ:

Seit 25.05.18 ist die neue EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten.

Ihre Daten werden nur für den Versand der Informationen von *heartbeats* verwendet.

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer persönlichen Daten an Dritte. Die Daten (Name, E-Mail-Adresse) werden nur zum Zweck des Newsletter-Versands in einem streng geschützten Bereich gespeichert.

Sie können Ihre Einwilligung zum Erhalt dieser Informationen jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen. (Hierzu einfach eine Mail schicken)

Schon jetzt vielen Dank für Ihre Unterstützung und Treue. Sofern ich nichts Gegenteiliges von Ihnen höre, werde ich Ihre E-Mail-Adresse im Verteiler behalten.