



Updates/Kurse:

Schon gewusst?

- **Kindertanz** in Gommersheim (5-7 Jahre)
dienstags von 16:45-17:25 Uhr (24€/mtl.)
- **Zumba** in Neustadt
mittwochs von 20:00-20:55 Uhr (29€/mtl.)
- **neue Kurse** im Therapiezentrum Neustadt:
 - Jazz für Frauen ü50 – donnerstags ab 10 Uhr
 - Barre – freitags ab 16 Uhr
 - Weitere Kursangebote ab April 2020 auf der Website

Updates/Workshops und Seminare:

Seminar: Entspannung und Stressbewältigung (29.03.2020 heartbeats/Neustadt)

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" und Tipps zur Soforthilfe bei Stress, Frust, Trauma, etc. besprechen wir u.a. auch mit tollen Geschichten.

Seminar: Frauen in Bewegung (27.04.2020 heartbeats/Neustadt)

Wir nutzen Tanz als grundlegendes Ausdrucksmittel zur Verständigung und Bewältigung von Lebensereignissen. Gerade für Frauen ab der Lebensmitte bietet dieses therapeutisch geprägte Seminar die Gelegenheit, sich der Körperwahrnehmung und Akzeptanz durch verschiedene Tanzmethoden, wie z.B. 5Rhythmen, Moving Cycle und Biodanza, zu nähern und dadurch eine neue Achtsamkeit und eine neues Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Workshop: Gleichgewicht erleben (07.05.2020 heartbeats/Neustadt)

Gleichgewicht: ein Zustand, in dem entgegengesetzt wirkende Kräfte einander aufheben und eine Ausgeglichenheit schaffen. Der Körper kann durch Aktion eine Reaktion auf den Geist auslösen und hieran arbeiten wir: durch Bewegungserfahrungen rund um*s Thema Gleichgewicht im freien Tanz sowie bei Entspannungsübungen.

Workshop: Barre (16.05.2020 heartbeats/Neustadt)

An die Stange, auf die Zehenspitzen, los: Barre ist ein Ganzkörpertraining, das sich an Figuren und Bewegungen des klassischen Balletts orientiert. Dazu werden Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert. Besonders der Rücken und die Körperhaltung profitieren von der aufrechten Tanzhaltung und der Stoffwechsel wird angeregt.

Preise & Anmeldung auf der Website

Updates/Workshop-Wochen:

Broadway Jazz (4.3. / 11.3. / 25.3. / 1.4.)

Jazz Dance beinhaltet Elemente aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen. Merkmale dieser Tanzrichtung sind Polyrhythmik und Polyzentrik, Multiplikation, Opposition und Parallelismus, sowie intuitive Spontaneität und Interaktion durch Improvisation - und das alles zu Broadway/Musical-Songs.

High Heels Dance (8.4. / 15.4. / 22.4. / 29.4.)

Ladies, es wird heiß! In High Heels lernen wir tänzerisch den Körper aufzurichten und eine anziehende Silouette und Präsenz zu zeigen. Je nach Choreographie kann der High heels dance Ähnlichkeiten mit Tanzrichtungen wie z.B. Commercial, Jazz dance, Vogue, Latin dance, Bourlesque, Go-Go Dance haben.

Latin Jazz (6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5.)

Latin Jazz ist die Kombination aus Latin Dance und Jazz. Die Choreographien können in verschiedenen Tanzstilen gestaltet werden, wie z.B. Salsa, Cha-Cha-Cha oder Rumba, und werden zu mitreißenden Rhythmen aus Südamerika getanzt. Weitere Charakteristika sind der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Bewegungsphasen sowohl zeitlich als auch von verschiedenen Teilen des Körpers (Separation).

Modern Dance/Contemporary (3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6.)

Die Grundlagen des heutigen Modern Dance sind geprägt durch die amerikanische Choreographin Martha Graham und des Choreographen José Limon: Prinzip der Ein- und Ausatmung: Daraus resultiert die Technik contraction/release (Zusammenziehen/Lösen), Prinzip der Schwerkraft: Daraus resultiert die Technik fall/recovery, Prinzip des Gleichgewichts: Daraus resultiert die Technik balance/off-balance. Durch die Verbindung von Elementen des Ausdruckstanzes, Modern Dance und Jazz Dance ergeben sich sehr freie und vielfältige Möglichkeiten: das Contemporary

Preise & Anmeldung auf der Website

Wieder da: Tanztage mit Tanja am 28.03.2020 in Speyer



Tanztage mit Tanja 28.03.2020 in Speyer

Du wolltest schon immer einmal einen Videoclip-Dancing-Kurs 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. Spaß garantiert!

Alle Tanzworkshops sind für Erwachsene auf dem Einsteiger-Level gedacht:

14:00 - 15:15 Uhr	Videoclip "Back to the 90s"		
15:30 - 16:45 Uhr	Jazz "Disney Edition"		
17:00 - 18:15 Uhr	Latin Jazz	1 Kurs	16 €
18:30 - 19:30 Uhr	Stretch & Relax	2 Kurse	30 €
		3 Kurse	42 €
		All-In	52 €

Anmeldung: www.heartbeats-tanz.de
Fragen: info@heartbeats-tanz.de

14:00 - 15:15 Uhr	Videoclip "Back to the 90s"		
15:30 - 16:45 Uhr	Jazz "Disney Edition"		
17:00 - 18:15 Uhr	Latin Jazz	1 Kurs	16 €
18:30 - 19:30 Uhr	Stretch & Relax	2 Kurse	30 €
		3 Kurse	42 €
		All-In	52 €

Updates/Fortbildungen:

- **Orthopädie: Präventions- und Rehasport** (18.03. bis 22.03./24.04. bis 26.04.2020 Deutscher Behinderten Sportverband)
- **Tanztage Seminare** (02.05./03.05.2020 in Frankfurt)

Nicht verpassen – Save the date:

Am 15.03.2020 findet der alljährige Sommertagsumzug in Haßloch statt. Wir sind wieder mit dabei und jeder ist herzlich eingeladen mitzutanzten (Anmeldung auf der Website) ☺

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.06.2020

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.