



Updates/Kurse:

Frisch angelaufen:

- **Jazz für Frauen 50+** in Speyer
montags von 9:30- 10:30 Uhr (34€/mtl.)
- **Latin Jazz** in Gommersheim (für 7-9 Jährige)
dienstags von 15:00-16:00 Uhr (34€/4 Wochen Schnupperkurs)
- **Sittanz für Senioren/Tanz gegen Parkinson** in Ludwigshafen
donnerstags von 15:00-15:55 Uhr (34€/mtl.)

Neu ab 2019:

- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Donnerstag, 03.01.2019 von 18:00-18:30 Uhr (30€/Kurs á 6 Einheiten – zzgl. Eintritt von 5,40€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Freitag, 04.01.2019 von 10:30-11:00 Uhr (30€/Kurs á 6 Einheiten - zzgl. Eintritt von 5,40€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Landau
ab Mittwoch, 09.01.2019 von 17:00-17:30 Uhr (70€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)
- **Zumba** in Neustadt
ab Mittwoch, 09.01.2019 von 20:00-20:50 Uhr (29€/mtl.)
- **Aqua Zumba** in Maxdorf
ab Donnerstag, 10.01.2019 von 16:45-17:15 Uhr (48€/Kurs á 6 Einheiten – zzgl. Eintritt von 3€ für 90 Minuten)

Geplant für 2019:

- **Latino Sittanz** im GDA Neustadt
montags von 15:00 – 16:00 Uhr
- **Aqua Zumba** im GDA Neustadt
dienstags, 8:45 Uhr und 9:15 Uhr (je 30 Min)

Updates/Workshops:

Tanzworkshops am 30.03.2019 in Speyer

Du wolltest schon immer einmal einen Hip Hop Tanzkurs besuchen, lernen Contemporary zu tanzen 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 Uhr	Hip Hop/Breakdance
15:00 Uhr	Hip Hop
16:00 Uhr	Modern Dance/Contemporary
17:00 Uhr	Latin Jazz
18:00 Uhr	Stretch & Relax

Preise & Anmeldung hier: <https://www.heartbeats-tanz.de/aktuelles/workshops/>

Trainingstipp

Beweglichkeit ist genauso wichtig wie Ausdauer und Kraft; vor allem beim Tanzen. Die Gelenke müssen frei beweglich sein und die Muskeln brauchen optimale Spannung um schöne Bewegungen auszuführen.



Das erreichen Tänzer am besten durch ein Workout mit einer Mischung aus kräftigenden und Dehnungselementen, welche oft am Ende einer Stunde umgesetzt werden. Im „Cooldown“ fahren wir also nicht nur den Puls nach einem anstrengenden Training herunter, sondern tun dem Körper gleichzeitig noch etwas Gutes.

Leider reichen 5-10 Minuten pro Woche nicht aus, um dauerhaft schöne Ergebnisse zu erzielen. Deshalb empfiehlt sich, zusätzliche Kurse wie z.B. Yoga zu besuchen oder die Übungen aus dem Cooldown auch hin und wieder zuhause zu machen. Wem tut es nicht gut sich alle 1-2 Tage mal 5-10 Minuten für sich und seinen Körper zu nehmen? ;-)

Musik:

Es weihnachtet sehr! *Jingle bells*, *All I want for Christmas* oder *Feliz Navidad* laufen an jeder Ecke und natürlich auch bei uns im Kursraum. Warum? Weil viele Weihnachtslieder einen fröhlichen und (für uns wichtig) tanzbaren Rhythmus haben. Achte beim nächsten Weihnachtslied doch mal darauf; Cha Cha Cha, Jive oder Samba?

Info/Gesundheit/Der Rhythmus bei dem ich mitmuss

Auszug aus dem Buch „Tanzen ist die beste Medizin“ von Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang

„Vielleicht denken Sie jetzt: Also ich habe überhaupt kein Rhythmusgefühl! Doch wir versprechen Ihnen, dass das nicht sein kann. Denn unser ganzes Leben folgt einem Rhythmus. Er ist etwas sehr Natürliches. Wir finden ihn in den Minuten, den Stunden, dem Tag und der Nacht, dem Mond und in den Gezeiten des Meeres. Auch in unserem Körper finden ständig rhythmische Vorgänge statt: Unser Herz schlägt in einem bestimmten Rhythmus, wir atmen ein und aus, wir schlafen und wachen in einer bestimmten zeitlichen Abfolge, und sogar unser Gehirn hat einen Rhythmus: Der Neurowissenschaftler György Buzsáki von der New York University hat festgestellt, dass unsere Nervenzellen im Gehirn rhythmische Schwingungen erzeugen. Um solche komplexe Aufgaben wie Kognition, Emotionen und Sprache zu meistern, müssen unsere Neuronen gewissermaßen zum gleich Rhythmus tanzen.

Vieles von dem, was wir tun, geschieht in einem unbewussten Rhythmus, und das ist auch gut so. Stellen Sie sich vor, unser Gehirn wäre nicht in der Lage, Regelmäßigkeiten in unserer Umwelt festzustellen. Dann wäre jedes Ereignis ein Novum und müsste neu eingeordnet werden, denn alles könnte potenziell gefährlich sein und müsste beobachtet werden. Das wäre ganz schön anstrengend. Daher hat unser Gehirn von Geburt an auch die Fähigkeit, Regelmäßigkeiten als „Rhythmus“ einzuordnen. Es wird hell und dunkel—Tag und Nacht, ungefähr alle 12 Stunden. Wir müssen also nicht ständig erschrecken, wenn es dunkel wird. Sobald wir einen Rhythmus ein paarmal gesehen oder gehört haben, erkennt unser Gehirn ihn wieder, kann ihn voraussehen und er wird als „ungefährlich“ eingestuft.

[...] Viele Forschungsergebnisse zeigen, dass es unserem Gehirn gefällt, wenn ein Rhythmus vorhersehbar ist. Wir mögen die Regelmäßigkeit. Und dennoch...die meisten Hits und Ohrwürmer brechen an einigen Stellen sehr deutlich aus der Regelmäßigkeit aus: Wenn es zu monoton wird, wird es irgendwann langweilig, und wir hören nicht mehr hin.

[...] Es ist also immer eine gute Idee, einem neuen Rhythmus einen Moment lang zu lauschen und ihn vielleicht mit den Händen nachzuahmen. Folgen Sie dem Takt eines Walzers in Wellenlinien vor sich, oder klatschen Sie den Rhythmus. Sobald es mit den Händen klappt, wird es auch mit den Beinen einfacher. Also, Rhythmus, das können Sie schon mal—and zwar von klein auf!“

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.03.2019

heartbeats - Tanz aus der Reihe

info@heartbeats-tanz.de

www.heartbeats-tanz.de

Im Erlich 44, 67346 Speyer

