



Updates/Kurse:

Schon gewusst?

- **Jazz für Frauen 50+** in Speyer
montags von 9:30- 10:30 Uhr (34€/mtl.)
- **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.)
- **Sittanz für Senioren/Tanz gegen Parkinson** in Ludwigshafen
donnerstags von 15:00-15:55 Uhr (34€/mtl.)

Neu:

- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Donnerstag, 15.08.2019 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, 16.08.2019 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, 19.06.2019 von 17:00-17:30 Uhr (70€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)
- **Aqua Zumba** in Landau
ab Mittwoch, 19.06.2019 von 17:30-18:00 Uhr (70€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)

Updates/Workshops:

Zeit für die nächste Aqua Zumba Party: am 30.08.2019 um 20 Uhr im Salinarium/Bad Dürkheim

Plansch drauf los bei der belebenden, gelenkschonenden Pool-Party. Mach Dich nass, tob Dich aus, mach Dich fit. Verschiedene Aqua-Zumba-Trainer werden an diesem Abend das Becken in einen Dancefloor verwandeln und freuen sich auf Dich.

Preise & Anmeldung (bald) auf der Website

Updates/Workshops:

- Mitmachaktion für Senioren beim Sommerfest der PAMINA Speyer am 16.7.2019 ab 14 Uhr
- Inklusives Tanzen am 17.7.2019 von 14:00 - 15:30 Uhr im Blaubär Haßloch (Teilnahmegebühr 5€, Anmeldung im Blaubär)
- Tanzworkshop am 20.7.2019 ab 14:00 Uhr im Wohnhaus der Lebenshilfe NW (Teilnahmegebühr 12€, Anmeldung vor Ort)
- Aqua Zumba Workshop am 25.7.2019 ab 16:00 Uhr im Salinarium Bad Dürkheim (Teilnahme kostenlos)

Updates/Events & Auftritte:

- Verschiedene Tanzgruppen/Altersgruppen: Kids Charity Event 17.8.2019, Sportplatz Geinsheim
- Integrative Tanzgruppe der Ballettschule Hagenaars: Rock am Speyerbach, 31.8.2019
- Integrative Tanzgruppe der Ballettschule Hagenaars: Gesundheitstag 14.9.2019, Pfalzhalle in Haßloch

Save the Date:

Infostand, Vortrag und Tanzauftritt beim Gesundheitstag in Haßloch am 14.9.2019

Nächster Tanztag in Speyer am 26.10.2019

Updates/Fortbildungen:

- **Entspannungstherapie** (2.8. bis 7.8.2019 terramedus)
- **Sportkongress** (7.9.2019 Sportbund Pfalz)
- **Grundausbildung Präventions- und Rehasport** (7.10. bis 13.10./8.11. bis 10.11.2019 Deutscher Behinderten Sportverband)

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 😊

Trainingstipp:

Kopf hoch: die Füße schaffen das auch alleine und ohne, dass du sie anschaust. Und außerdem liegt (leider) kein Geld zum Finden auf dem Boden. Wer den Kopf hochnimmt tut der gesamten Körperhaltung und natürlich dem immer so verspannten Nacken etwas Gutes. Wir sind gewohnt im Alltag in gebeugter Haltung zu sitzen, stehen und laufen. Wir schauen aufs Handy, lesen die Zeitung, kochen, sitzen vorm PC oder fahren Auto....also sollten wir das Tanztraining nutzen um sprichwörtlich nach vorne zu sehen! Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern vermittelt auch einen zuversichtlichen und selbstbewussten Eindruck (nicht nur anderen, sondern auch uns selbst!)

Info/Begriff/Stretching

Dehnen ist wichtig! Es verbessert nicht nur die Elastizität der Muskeln, sondern auch die der Sehnen und Bänder. Außerdem werden die Durchblutung und der Stoffwechsel der Muskulatur gefördert. So können wir Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen im Gewebe lösen und durch eine erhöhte Beweglichkeit Verletzungen verringern. Die Übungen können auf sehr unterschiedlichen Arten ausgeführt werden. Die 4 bekanntesten Varianten sind statisches und dynamisches Dehnen, sowie aktives und passives Dehnen.

1. Statisches Dehnen (gehaltenes Dehnen)

Der zu dehnende Muskel wird langsam in eine Dehnposition gebracht und in dieser für einige Sekunden gehalten. Diese Art von Dehnen bietet sich oft für ein Cooldown, nach einem Workout, an. Hier kann auch der Puls zur Ruhe kommen und die Atmung wieder verlangsamen.

2. Dynamisches Dehnen

Weiche und rhythmische Bewegungen, die langsam ziehend und stets kontrolliert ausgeführt werden sollen. Hierbei bleibt der Körper stets in Bewegung, was sich als Aufwärmprogramm eignet. Dynamisches Dehnen lässt sich auch als kleine Choreographie verpacken und bringt daher einen tänzerischen Charakter mit sich.

3. Aktives Dehnen

Als aktiv bezeichnet man eine Dehnung, welche mittels eigener Muskelkraft und Körperkontrolle durchgeführt wird.

4. Passives Dehnen

Bei einer passiven Dehnübung wird mit Fremdeinwirkung trainiert; das heißt ein Partner, eine Maschine oder Trainingsgerät (z.B. ein Theraband) übernimmt diese Aufgabe.



1 = aktiv & dynamisch (mit Bewegung)

2 = aktiv & statisch (gehalten)

3 = aktiv & statisch (in Teilschritten)

4 = passiv & statisch (mit Unterstützung durch Drücken und gehalten)

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.09.2019

heartbeats - Tanz aus der Reihe

info@heartbeats-tanz.de

www.heartbeats-tanz.de

Im Erlich 44, 67346 Speyer

