



Newsletter 6 – Dezember 2019

TOLLE NEUIGKEITEN: heartbeats Eröffnung im Therapiezentrum Sesano (Neustadt)

Offizielle Eröffnung: Samstag, 01.02.2020 ab 14 Uhr (Landauer Str. 66, 67434 Neustadt)

Schau vorbei, lerne uns und die neuen Räumlichkeiten kennen – wir freuen uns auf Dich!



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.)
- **neue Kurse** im Therapiezentrum beginnen im Februar 2020: Integratives Tanzen, Senioren-/Sitztanz, Jazz für Frauen ü50, Tanz mit Babybauch, Barre, Bewegung für Kids, Progressive Muskelentspannung

Neu:

- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Donnerstag, 19.12.2019 von 17:45-18:30 Uhr (45€/Kurs á 6 Einheiten – zzgl. Eintritt von 5,45€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim
ab Freitag, 20.12.2019 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, 8.1.2020 von 17:00-17:30 Uhr (80€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)

Updates/Workshops und Seminare:

Workshop: Barre (20.1.2020 und 22.2.2020 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.

Workshop: Sitztanz (24.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Unser Motto ist: Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Nicht nur mit Stuhl, sondern auch mit vielen anderen Gegenständen (Tücher, Bälle, etc.) erlernen wir einfache Tanzchoreografien im Sitzen. Durch ein kurzweiliges Programm mit viel Abwechslung erhalten wir die Mobilität, stärken die Rückenmuskulatur und trainieren das Gedächtnis.

Workshop: Integratives Tanzen (27.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Mit und ohne Beeinträchtigung erleben wir gemeinsam Tanzspiele und -choreographien um Gleichgewicht und Rhythmusgefühl zu schulen und ein Körpergefühl zu entwickeln. Abwechslungsreiche Körper-übungen (BrainGym, Body2Brain) sind spielerisch eingebaut um die Konzentration, die Kreativität und das Selbstbewusstsein gezielt zu fördern. Entspannungsübungen wie z.B. gegenseitige Massagen oder Traumreisen runden die Tanzstunde ab.

Workshop: Jazz für Frauen ü50 (30.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Als Gesundheitsvorsorge gibt es (fast) nichts Besseres als zu Tanzen; es gibt nachweislich viele Vorteile: Gelenke und Muskeln mobilisieren, Balance, Koordination und Gehirn trainieren und auch Osteoporose, Herz-Kreislaufproblemen und Demenz vorbeugen. Tanzen steigert das Selbstwert- und Körpergefühl; wir finden gemeinsam Lebensfreude.

Workshop: Entspannung (24.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Wir erlernen verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Auch kurze Meditations- und Atemtechniken probieren wir aus.

Seminar: Entspannung und Stressbewältigung (25.1.2020 und 22.3.2020 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.

Workshop: Bewegung für Kids (27.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Im Parcours oder beim Memory-Spiel: in kleinen Gruppen wird spielerisch die Feinmotorik geschult und die Muskulatur gestärkt. Hierbei wird vor allem auf eine aufrechte Körperhaltung geachtet um die Rückenmuskulatur zu trainieren. Zudem wird die Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit geschult.

Seminar: Wunderpille Tanz (30.1.2020 heartbeats/Neustadt)

Was genau ist Tanz? Und wie wirkt sich Tanz auf Körper, Gehirn und Psyche aus? All diese Fragen werden im Vortrag geklärt und erklärt. Zudem wird die Wirksamkeit von Kinesio Taping angesprochen und auch direkt vor Ort praktiziert - bei Interesse.

Preise & Anmeldung auf der Website

Updates/Workshop-Wochen:

Latin Jazz (5.2. / 12.2. / 19.2. / 26.2.)

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).

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.

Preise & Anmeldung auf der Website

Updates/Fortbildungen:

- **Orthopädie: Präventions- und Rehasport** (18.03. bis 22.03./24.04. bis 26.04.2020 Deutscher Behinderten Sportverband)

Nicht verpassen – Save the date:

Am 15.03.2020 findet der alljährige Sommertagsumzug in Haßloch statt. Wir sind wieder mit dabei ☺

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.03.2020

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.