



Updates/Kurse:

Schon gewusst?

- **Zumba** in Neustadt
mittwochs von 20:00-20:55 Uhr (29€/mtl.)
- **Aqua Zumba** findet in Absprache mit den Bädern bald wieder statt – Termine folgen
- **neue Kurse** im Therapiezentrum Neustadt:
 - Zumba Gold – dienstags ab 10 Uhr
 - Jazz für Frauen ü50 – donnerstags ab 10 Uhr
 - Barre – freitags ab 16 Uhr
 - Weiteres Kursangebot auf der Website

Updates/Workshops und Seminare:

Die aufgrund von Corona entfallenen Workshops/Seminare werden selbstverständlich nachgeholt. Da die Studios erst seit wenigen Tagen geöffnet sind, warten wir die Entwicklung noch etwas ab und setzen dann neue Termine an. Wer bereits angemeldet war, wird per E-Mail über den jeweils neuen Termin informiert. Wer noch einsteigen möchte, findet alle Infos auf der Website.

Events/Open-Air:

Über Sommer werden immer wieder Open-Air Specials angeboten. Die Teilnahme kostet i.d.R. 5€ pro Person, für heartbeats-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Das nächste Open-Air Special in Neustadt:

- findet am **Donnerstag, 04.06.2020** statt
 - 17:00 Uhr Zumba Gold
 - 18:00 Uhr Zumba
- wird unter Einhaltung der staatl. Vorgegebenen Hygieneregeln durchgeführt:
 - Teilnahme nur durch Voranmeldung möglich
 - Mund-Nasen-Bedeckung immer tragen (beim Tanzen ist das Tragen freigestellt)
 - Abstand von mind. 1,5 m immer einhalten
 - Keine Zuschauer erlaubt

Online/Portal:

Verschiedene Kursformate (und Workshops) sind nun dauerhaft im heartbeats-Onlineportal zu finden. Die Preisgestaltung variiert von 10-20€, für heartbeats-Mitglieder ist die Teilnahme am eigenen Kurs kostenlos und für andere Kurse vergünstigt. Zu jeder Zeit und so oft Du möchtest, kannst Du im Wohnzimmer trainieren:

- Kindertanz – Integratives Tanzen – Teenie Tanzen
- Jazz ü50 – Barre – Dance Conditioning
- Zumba – Zumba Gold – Zumba Toning
- Entspannung und Stressmanagement

Online/Workshop-Wochen:

Modern Dance / Contemporary (4x60 min im Juni 2020)

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

Corona-Hygieneregeln (heartbeats-Studio in NW):

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Zur Minimierung jeglicher Ansteckungsgefahr bitte ich um Beachtung der folgenden Regeln:

- die Vorschriften können je nach Kursart und Studio minimal variieren
- für's Studio in Neustadt gilt:
 - ✓ **Begrüßung mit einem Lächeln** - wir verzichten auf Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.
 - ✓ **Begrenzung der Anzahl der Kursteilnehmer** - die Anzahl der gleichzeitig trainierenden Mitglieder ist begrenzt und orientiert sich an der Größe des Studios, die wöchentliche Anmeldung zur Kursteilnahme ist daher wichtig. Genaue Infos werden jedem Kurs einzeln mitgeteilt.
 - ✓ **Teilnehmerlisten** - Listen werden in jeder Kursstunde geführt, damit im Falle einer Ansteckung die Infektionskette nachvollzogen werden kann.
 - ✓ **Rücksicht auf andere nehmen** - bitte nur gesund zum Training kommen. Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
 - ✓ **Husten- und Niesetikette** - Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten weg drehen.
 - ✓ **Kein Aufenthalt** - bitte pünktlich zum Kurs kommen und nach Trainingsende das Studio zügig wieder verlassen. Gegebenfalls finden Kurse nur 45 minütig statt, damit der Übergang zum nächsten Kurs möglichst kontaktlos erfolgt.
 - ✓ **Desinfektion der Hände beim Hereinkommen** - beim Eintritt ins Studio (und wahlweise beim Austritt) müssen die Hände desinfiziert werden. Dazu steht ein Spender im Eingangsbereich.
 - ✓ **Sportbekleidung und Trainingsschuhe** - der Umkleidebereich darf nur zur Ablage, nicht Aufenthalt genutzt werden. Komme bereits umgezogen und mit Wechselschuhen ins Studio.
 - ✓ **Mindestabstand** - ein Mindestabstand von 1,5 m muss jederzeit eingehalten werden. Markierungen finden sich auf der Trainingsfläche.
 - ✓ **Mund- und Nasenschutz (MNS)** - das Tragen eines Mund-/Nasenschutzes ist freigestellt.
 - ✓ **Keine Gäste/Zuschauer** - um die Zahl der Anwesenden so gering wie möglich zu halten, sind derzeit keine Gäste erlaubt.
 - ✓ **Meldepflicht** - aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i. V. m. § 8 und § 36 des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19 Fällen im Studio und dem Gesundheitsamt zu melden.

Updates/Fortbildungen:

- **Orthopädie: Präventions- und Rehasport** (10.06. bis 14.06./10.07. bis 12.07.2020 Deutscher Behinderten Sportverband)

Trainingstipp: Pausen machen

Viel hilft viel? Nein!

Tatsächlich ergibt sich ein Trainingseffekt erst durch ausreichend „Verarbeitungszeit“, also Pausen. Mit einem harten Training zerstören wir gezielt feine Muskelfasern und -strukturen oder beanspruchen verstärkt Gehirnfunktionen. Die Muskulatur und das Gehirn sollen sich danach wieder stärker aufbauen als zuvor, damit sie für die nächste Belastung gewappnet sind.

Damit dieser natürlich Ablauf nicht gestört wird, müssen Pausen in den Trainingsplan eingebaut werden. In der Regel empfehlen sich 24 bis 48 Stunden Regeneration, wenn wir eine Erschöpfung der Muskulatur oder Gehirnfunktionen (Konzentration, Gedächtnis, Koordination, etc.) bemerken.

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.09.2020

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.