



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 – bald freitags um 16:30 Uhr
 - Jazz für Frauen ü50 – donnerstags um 10 Uhr
 - Progressive Muskelentspannung / Entspannung – sonntags um 9:15 Uhr
 - Weiteres Kursangebot auf der Website

Updates/Workshops und Seminare:



Seminar: Frauen in Bewegung am 07.09.2020 (ab 17:30 Uhr)

→ 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 ein neues Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Workshop: Sport-Shirt-Cutting am 17.09.2020 (ab 19:30 Uhr)

→ Weave, fringe & co. – wir verpassen langweiligen TShirts einen neuen Look. Wir erlernen verschiedene Techniken des Schneidens, Knotens und Flechtens um einen hippen Style für die nächste Trainingsstunde zu gestalten.

Workshop: Barre am 10.10.2020 (ab 10:00 Uhr)

→ 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.

Seminar: Stressbewältigung & Entspannung am 08.11.2020 (ab 14:30 Uhr)

→ In diesem Seminar werden verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert, die auch danach tagtäglich helfen können: dazu gehören vor allem Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Auch Meditation, Atemübungen und Qi Gong üben wir. Es werden „Soforthilfe-Tipps“ vorgestellt und das Thema „Stressbewältigung“ u.a. mit einprägsamen Geschichten besprochen.

Workshop: Life Kinetik am 19.11.2020 (ab 19:30 Uhr)

→ Gehirntraining durch Bewegung: ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschend positiven Ergebnissen führt. Life Kinetik verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Mit wertvollen Tipps und Übungen zum Mitnehmen.

Workshop(s): Tanztag mit Tanja am 21.11.2020 (ab 14:00 Uhr)

→ 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!

Workshop: Heel am 12.12.2020 (ab 10:00 Uhr)

→ Durch das Stehen auf High Heels verändert sich bereits die Körperhaltung. Wenn frau sogar auf Heels tanzt, verändert sich das ganze Körpergefühl. Durch weibliches Tanzen arbeiten wir am Selbstbewusstsein um die Wirkung von innen nach außen bewusster zu gestalten.

Preise & Anmeldung auf www.heartbeats-tanz.de

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 **Mittwoch, 17.09.2020** statt
 - 17:00 Uhr Zumba Gold
 - 18:00 Uhr Zumba Toning
- 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:

Tanz mit Babybauch (4x60 min)

Latin Jazz (4x60 min im September 2020)

Heels (4x60 min im Oktober 2020)

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

Preise, Infos & Anmeldung auf www.heartbeats-tanz.de



Online/Gästebuch:

Ganz neu befindet sich nun ein Gästebuch auf der Website (Unternehmen → Feedback), in dem Du sehr gerne deine Meinung zu heartbeats, Kursen, etc. aufschreiben kannst. Auf Deine Unterstützung – gerade jetzt, in der schwierigen Corona-Zeit – und somit ein bisschen Werbung freuen wir uns sehr!



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 wegdrehen.
 - ✓ **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-/Nasenschutz 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:

- **Pre-Modul: Tanz** (28.9.-2.10.2020 SRH Hochschule Heidelberg)
- **Tanzbewegt erinnern – Tanz mit Senioren** (04.10.2020 Tanzimpulse Köln)
- **Tanztage – internationale Workshops** (17./18.10.2020 Just Dance Stuttgart)
- **Reha: Sport in der Krebsnachsorge** (25.-29.11.2020 Behinderten Sportverband)



Schon gewusst?

Ab Oktober geht's für 2 Jahre zurück zur Uni: Master in Tanztherapie/Therapiewissen für Tanz an der SRH Hochschule in Heidelberg. In diesem deutschlandweit einzigartigem Studiengang werden therapeutisch-klinische Kompetenzen erworben als auch wissenschaftlich fundiert gearbeitet. Bestimmt wird es dann auch bei heartbeats immer mal wieder Workshop, neues Kursangebot oder „Tanz mit Versuchskaninchen“ geben – stay tuned ☺



Trainingstipp: Arme benutzen!



Oft wird der Fokus beim Tanzen auf die Füße/Beine gelegt. Dabei kann (und will) der Körper doch soviel mehr bewegen. Auch beim Gehen schwingen die Arme natürlich mit, wieso nicht beim Tanzen? Wenn keine Armbewegungen vorgegeben sind, füge einfach Deine eigenen hinzu oder lasse die Arme tun „was sie wollen“. Das wirkt viel eleganter und bewegt dabei viele Muskelgruppen und Gelenke, was den Trainingseffekt verstärkt.

Sanfte Bewegung, große Wirkung (Text: Charlott Drung)



Unterschätzte Muskelkraft – kennst Du das? Obwohl Du ausreichend geschlafen hast, wurden viele von uns an manchen Tagen im Lockdown gar nicht richtig wach. Weil die Bewegung fehlte! **„Die Hauptursache für Müdigkeit wird in der Öffentlichkeit noch viel zu wenig beachtet: Energiemangel durch nicht ausreichende Bewegung.** Oft kommt falsche Ernährung hinzu“, sagt Allgemein- und Sportmediziner Dr. Dietmar Schubert.

Vor hundert Jahren etwa hatten Menschen ganz natürlich ein viel höheres Maß an Bewegung als heute. So war es zum Beispiel üblich, in der Früh erst einmal drei Kilometer oder mehr in die Arbeit zu gehen – und später natürlich auch noch mal zurück. Zudem gab es viel mehr Treppen statt Rolltreppen oder Aufzüge. „Wer über zu wenig Muskulatur verfügt, dem mangelt es nicht einfach nur an Kraft“, erklärt Dr. Schubert die Zusammenhänge. „Er hat auch zu wenige Mitochondrien, das heißt, seine körpereigene Kraftwerke sind zu klein und produzieren zu wenig Energie. Es herrscht dann „Währungsknappheit“ im Körper – und die Organe werden nicht mehr ausreichend „bezahlt“. Da wir uns in unserer Zivilisation immer weniger bewegen, aber immer mehr essen, ist der Mangel an Muskulatur bei gleichzeitiger Fettleibigkeit zu einem Massenphänomen geworden.“

Was zeichnet eine gut ausgebildete Muskulatur aus? Wer nicht 30 Minuten am Stück zügig gehen kann, ist muskulär unterversorgt und bereits im Rückgang seiner Alltagskompetenz. Hat man bisher nie Sport gemacht, reicht es, „Schritte zu sammeln“. Der Körper gewöhnt sich daran und ist dann bereit für mehr. Ziel ist aber nicht, Muskelberge aufzubauen. Es geht nicht darum, mit 40 Jahren schwere Hanteln zu stemmen oder 100 Liegestütze zu machen, **sondern darum, mit 80 problemlos Schuhe zubinden oder einen Kasten mit Wasserflaschen tragen zu können.** Das erreicht man durch einfache konsequente Bewegungen, wie etwa die Arme gerade ausgestreckt über Kopf zu halten oder Kniebeugen mithilfe eines Stuhls zu machen.



Der Alltag ist der beste Trainer, wir müssen nicht Dauergast im Fitnessstudio werden. Wir sollten es übrigens auch nicht, wenn uns diese Form der Bewegung eigentlich gar keinen Spaß macht. **Denn es ist ganz wichtig, dass uns die Bewegung Freude macht,** damit wir auch dabei bleiben. Fühlen wir uns nur dazu verpflichtet, ebbt früher oder später die Motivation ab und wir müssen vor jedem Besuch mit uns kämpfen. Bis wir das Training dann schließlich immer öfter ausfallen lassen...



„Mach Deinen Alltag zum Trainer. Das ist die realistische Alternative zum Fitnessprogramm“, rät der Sportmediziner. [...] Wer dann noch Lust auf mehr hat, darf natürlich gerne zusätzlich sporteln. Dabei sollten wir aber immer auf den Körper lauschen und seine Signale wahrnehmen. Der Körper braucht nämlich Ruhe und Erholung genauso sehr wie Bewegung. Tatsächlich baut sich die Muskulatur auch erst in den Ruhephasen auf.

Erlauben wir uns also, **auch mal einen Gang herunterzuschalten und ausgiebig zu faulenzen!** Was an solchen Tagen auch eine echte Wohltat ist: sich auf eine Matte oder aufs Bett zu legen, sich genüsslich zu dehnen und die Glieder in alle Richtungen zu strecken!

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.12.2020

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.