



## Updates/Kurse:

### Schon gewusst? Wir streamen durch den Lockdown - LIVE



- **Zumba** in Neustadt  
mittwochs von 20:00-20:55 Uhr (8€/Std – kostenlos für Mitglieder)
- **Zumba Gold**  
Freitags von 16:45-17:45 Uhr (8€/Std – kostenlos für Mitglieder)

## Events/Workshops/Seminare:

Alle Termine, die leider durch den Lockdown seit Anfang November entfallen mussten/nicht online durchgeführt werden können, werden nachgeholt. Sobald der Lockdown aufgehoben wird und wir besser planen können, folgt die Information über Ersatztermine. Alle Anmeldungen erhalten ihre Gültigkeit. Sollte die Teilnahme terminlich nicht möglich sein, wird eine Gutschrift erteilt – nichts geht verloren.



## Nicht verpassen:

# LIVESTREAM

**Christmas Zumba**  
weihnachtliche Stimmung beim  
Tanz-Fitness-Training mit den  
bekanntesten Weihnachtsliedern.

Mittwoch, 23.12.2020  
ab 20:00 Uhr (via Zoom)

Teilnahme:  
8€ p.P.  
kostenfrei für heartbeats-Mitglieder

Anmeldung:  
[anmeldung@heartbeats-tanz.de](mailto:anmeldung@heartbeats-tanz.de)



## 50% Weihnachtsrabatt auf alle heartbeats-Online-Angebote\*

Rabattcode: XMAS20



\*nur bei Buchung am 24.12.2020  
\*ein Gutschein(code) pro Person  
\*nicht gültig im Onlineshop oder für den Livestream regulärer Kurse  
Angebotsinfo online: [www.heartbeats-tanz.de](http://www.heartbeats-tanz.de)



## Online/Portal:

Verschiedene Kursformate (und Workshops) sind nun dauerhaft im heartheats-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 Gold Chair – Zumba Toning
- Entspannung und Stressmanagement

## Trainingstipp: Selbstbewusstsein!

Viele Teilnehmer/innen schauen sich beim Tanzen gerne auf die Füße. Das ist aber gar nicht notwendig, die Füße können die Schritte nämlich auch umsetzen ohne dabei beobachtet zu werden. Was macht eine/n Tänzer/in aus? Der Blick nach oben. Ja richtig, der Kopf und das Gesicht tanzen nämlich mit.



Versuch doch zukünftig einfach mal, Dich selbst oder deine Umgebung beim Tanzen zu beobachten. Das hebt automatisch den Kopf und lässt Dich offener wirken. Darauf achten tatsächlich viele Zuschauer—sie schauen Dir ins Gesicht—und falls den Füßen dann doch mal ein Fehler unterläuft, fällt das gar nicht auf. Denn Deine Ausstrahlung war viel präsenter ☺

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.03.2021

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.