



### Updates/Neue Kurse von September bis November:

- **Jazz für Frauen 50+** in Speyer  
ab Montag, 05.11.2018 von 9:30- 10:30 Uhr (34€/mtl.)
- **Tanz gegen Krebs** in Speyer  
ab Montag, 05.11.2018 von 10:30-11:30 Uhr (34€/mtl.)
- **Latin Jazz** in Gommersheim (für 7-9 Jährige)  
ab Dienstag, 04.09.2018 von 15:00-16:00 Uhr (34€/4 Wochen Schnupperkurs)
- **Sittanz für Senioren** in Speyer  
ab Mittwoch, 05.09.2018 von 9:00-9:50 Uhr (59€/10er Karte)
- **Aqua Zumba** in Landau  
ab Mittwoch, 19.09.2018 von 17:00-17:30 Uhr (70€/Kurs á 6 Einheiten – inkl. Eintritt)
- **Aqua Zumba** in Maxdorf  
ab Donnerstag, 18.10.2018 von 16:45-17:15 Uhr (64€/Kurs á 8 Einheiten – zzgl. Eintritt von 3€ für 90 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim  
ab Donnerstag, 25.10.2018 von 18:00-18:30 Uhr (40€/Kurs á 8 Einheiten – zzgl. Eintritt von 5,40€ für 120 Minuten)
- **Aqua Zumba** in Bad Dürkheim  
ab Freitag, 26.10.2018 von 9:30-10:00 Uhr (40€/Kurs á 8 Einheiten - zzgl. Eintritt von 5,40€ für 120 Minuten)
- **Latin Jazz** in Erpolzheim  
ab Freitag, 07.09.2018 von 11:00-12:00 Uhr (34€/4 Wochen Schnupperkurs)

### Updates/Workshops:

- **Hip Hop Workshops** im Jugendcafé/Neustadt – am 03.09./17.09./24.09.2018 je von 16:30-17:30 Uhr
- **Kindertanz** beim Sommerfest der St. Hedwig Kirche/Speyer – am 14.09.2018 von 19:30-20:00 Uhr
- **Hip Hop für Rollstuhlfahrer** bei Caritas/Landau – am 19. und 20.09.2018 von 10:30-12:00 Uhr

### Trainingstipp

In den Trainingspausen empfiehlt es sich weiter stehenzubleiben oder sich gar zu bewegen (z.B. am Platz marschieren). Gerne setzt man sich für einen Moment, allerdings fährt dann der Puls schlagartig runter. Das verursacht nicht selten Kreislaufprobleme. Um den hohen Puls vom Training also nicht zu sehr ins Schwanken zu bringen, ist es ratsam sich weiter leicht zu bewegen; auch, wenn dabei getrunken oder erzählt wird.

### Updates/Werbung:

Die neuen *heartbeats* Image-Flyer sind unterwegs. Dieses Mal im Format 1/3 DIN-A4, damit sie in sämtliche Briefkästen oder auch gängige Flyer-Aufsteller passen. Ich würde mich sehr über eine Nachricht von dir freuen, wenn die Möglichkeit besteht, ein paar Flyer abzunehmen.

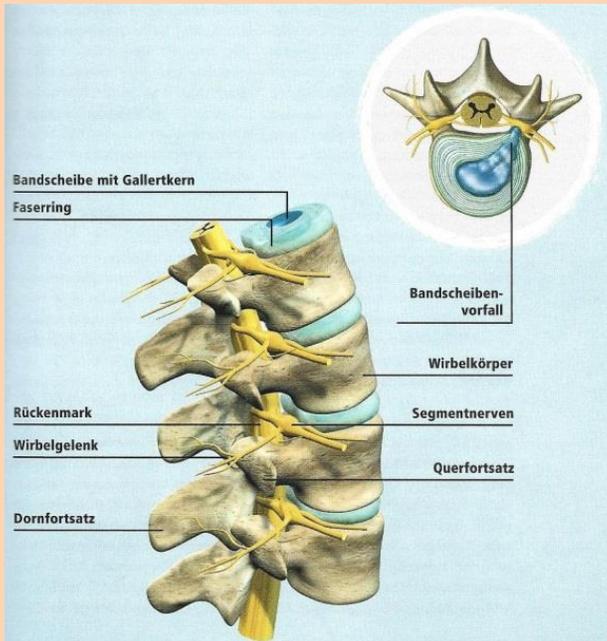
## Musik:

Vom Zumba-Hit „Fresco“ gibt es eine Acoustic Version, die ich in ganz vielen Kursen verwende. Zumba-Erfinder Beto Perez singt selbst, wie ihr im Video auf YouTube sehen könnt (er sitzt in der Mitte). Eintippen: Beto Perez Fresco (das zweite Video müsste das Richtige sein)

Warum sind ich und tausende andere so scharf auf den Song? Der Text ist wahnsinnig lebensbejahend und motivierend. Es geht darum, dass „man nicht über Probleme nachdenkt und alles einmal vergisst, wenn man einfach nur tanzt“. Was ist ein passenderes Motto zu unseren Kursen?

## Info/Gesundheit/Hier spricht die Bandscheibe

### Auszug aus dem Buch „Mein großes Rückenbuch“ von Prof. Dr. Grönemeyer



„Das hätten Sie wohl nicht gedacht: So viele Leute klagen über Probleme mit der Bandscheibe. Doch tatsächlich gehen 80% aller Rückenschmerzen auf das Konto der Muskeln. Ich arme kleine Bandscheibe nerve zur 3 von 100 Menschen mit Rückenschmerzen. So! Mal ehrlich, wieso glauben eigentlich so viele, dass ausgerechnet ich ihnen das Leben zur Hölle mache? Meistens kann ich gar nichts dafür! Fragen Sie doch mal Ihre Muskeln. Die sollen sich nicht so aufpumpen, sondern sich lieber mal bewegen! Außerdem bin ich keine Alterserscheinung. Wahrscheinlich wussten Sie noch nicht, dass ich am ehesten jüngere Menschen mit Vorfällen quäle. Die jungen Hüpfen nämlich, die stehen noch voll im Saft – zumindest, was mich betrifft. Da gibt's noch Gallertmasse satt, die dummerweise aus mir rausgedrückt wird, wenn der Faserring kaputt ist. Meist wird diese Masse dann in die Zwischenwirbellöcher und den Spinalkanal gepresst und reizt den Rücken bis aufs Blut. Bei älteren Menschen gilt: Ist die Bandscheibe erst mal trocken, kann die Masse den Vorfall schlechter rocken.

Nur mal ganz am Rande: Als Bandscheibe bin ich ja kein Einzelkämpfer. Mein Zuhause, die Wirbelsäule, besteht aus 24 Wirbelkörpern. Diese bilden Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. In der Lendenwirbelsäule ist

die Knochensubstanz, aber auch die Belastung und Biegung am größten, schleppen Sie mal Woche für Woche Wasserkästen die Treppe hoch! Also, in der Lendenwirbelsäule gibt's die meisten Schmerzen. Wer beispielsweise dauerhaft falsch hebt oder zu viel auf seinen vier Buchstaben sitzt, kann sich eine gesunde Lendenwirbelsäule schnell knicken.

Meine Bandscheiben-Kolleginnen und -Kollegen sind übrigens froh, dass sie bei ihrem harten Job noch jede Menge Unterstützung bekommen. Nur so können Sie aufrecht und erhobenen Hauptes durchs Leben gehen. Wussten Sie schon, dass fünf Bänder und Bandsysteme und mehr als 300 Muskeln das Rückgrat umgeben? Das nenne ich mal Teamwork, einfach nur stark!

Ehrlich gesagt, staune ich manchmal über mich selbst: Morgens bin ich voller Saft und Kraft, abends fühle ich mich bedrückt und ausgelaugt, selbst wenn gar nichts Besonderes vorgefallen ist. Aber kein Wunder: Im Laufe des Tages schrumpfe ich. Durch die Belastung beim Stehen und Gehen verliere ich nämlich zusehens Flüssigkeit und werde schmaler. Zum erhole ich mich über Nacht, so wie der selig schlafende Mensch mit angenehmen Träumen. Wenn der Mensch liegt – Druck lass nach! – komme ich langsam, aber sicher wieder in Form. So schön kann schlafen sein!

Dieser Dietrich Grönemeyer hat übrigens recht, wenn er Ihnen rät: bewegen, bewegen und noch mal bewegen – turne bis zur Urne! Denn nur, wenn sich der Mensch bewegt, habe ich als Bandscheibe eine Chance, Flüssigkeit aufzunehmen. Ob sie es glauben oder nicht: Ich habe nämlich keine Gefäße, die mich versorgen, nur die Bewegung ist mein „Wasserträger“. Da könnte ich auf die anderen Organe manchmal glatt neidisch werden. Eine schöne Getränke-Flat über die Leitung, und die müssen nicht mal einen Finger krümmen. Aber Neid beiseite, es könnte schlimmer kommen: Seien Sie froh, dass Sie als Mensch zu den Wirbeltieren gehören. 95% aller bekannten Tierarten haben nämlich keine Wirbelsäule. Schnecken, Quallen und Co. führen ohne Rückgrat ein ziemlich langweiliges Leben.“

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.12.2018

heartbeats – Tanz aus der Reihe

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

[www.heartbeats-tanz.de](http://www.heartbeats-tanz.de)

Im Erlich 44, 67346 Speyer

