Newsletter 12 – Juni 2021

Updates/Kurse:

Es geht wieder los – ab Juni starten wir Schritt für Schritt zurück in eine gewisse Normalität. In der Praxis und auch im Freien werden wir wieder gemeinsam tanzen und entspannen. Die Regeln sind recht streng, aber trotzdem machbar. Vielleicht ist etwas passendes für dich dabei?

* Teilnehmerzahlen streng begrenzt
* Angebot abhängig von der Inzidenz in Neustadt/Wstr.
* Hygieneplan und Regeln auf der Website

In der Praxis:

- *Tänzerisch ins Gleichgewicht*, immer freitags 10:30 Uhr, 39€/mtl.
- *Entspannung*, 4x samstags im Juni, 9:00 Uhr, einmalig 65€
- *Barre*, Samstag 05.06.2021 von 10:00 bis 11:30 Uhr, einmalig 22€
- *Barre*, Samstag 12.06.2021 von 10:00 bis 11:30 Uhr, einmalig 22€
- *Dance Conditioning*, Samstag 19.06.2021 von 10:00 bis 11:30 Uhr, einmalig 27€
- *Dance Conditioning*, Samstag 26.06.2021 von 10:00 bis 11:30 Uhr, einmalig 27€
- *Modern Burlesque*, Montag 14.06.2021 von 17:00 bis 19:00 Uhr, einmalig 29€

Open Air:

- *Zumba Gold*, immer freitags 16:30 Uhr, 29€/mtl oder 10€ Einzeltermin
- *Tänzerische Entwicklungsförderung für Kids* , 3x samstags (05.06./12.06./19.06.) um 14:00 Uhr, einmalig 29€
- *Zumba*, samstags im Juni, 15:00 Uhr, 29€/mtl oder 10€ Einzeltermin
- *Life Kinetik*, Samstag 12.06., 16:00 Uhr, einmalig 19€
- *Zumba Toning*, Samstag 19.06., 16:00 Uhr, einmalig 12€

Und wir streamen weiter - LIVE

- Zumba in Neustadt
  mittwochs von 20:00-20:55 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. Alle Anmeldungen erhalten ihre Gültigkeit. Sollte die Teilnahme terminlich nicht möglich sein, wird eine Gutschrift erteilt – nichts geht verloren.

Online/Studie:

Wie verändert tanzen unsere Stimmung? Und macht es uns aktiver?

Bringt es uns in Schwung? Welche Effekte zeigen sich bei verschiedenen Übungen?

Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden. Im Forschungsprojekt der Fakultät für Therapiewissenschaften der SRH Heidelberg möchten wir, eine kleine Gruppe von Master-Studentinnen, diesen Fragestellungen auf den Grund gehen und zusammen mit Ihnen Antworten finden.

Sie werden zufällig eingeteilt für eine von zwei verschiedenen kurzen Online Tanzeinheiten. Davor und danach einen kleinen Fragebogen ausfüllen... Und dann gespannt auf die Ergebnisse warten!

Bitte senden Sie eine E-Mail an **moneengel@gmx.net** um den Teilnahmelink zu erhalten. Sie bekommen dann von uns eine E-Mail mit den Instruktionen und dem Link. Folgen Sie einfach den Anweisungen und beenden Ihre Teilnahme bitte bis spätestens **11.06.2021**

Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihr Mitwirken.

Wir freuen uns auf Sie! Tanja, Eva & Mona

Online/Gästebuch:

Kennst Du schon unser Gästebuch auf der Website (Unternehmen → Feedback)? Hier darfst Du sehr gerne deine Meinung zu heartbeats, Kursen, etc. aufschreiben kannst. **Auf Deine Unterstützung – gerade jetzt, in der immernoch schwierigen Corona-Zeit – und somit ein bisschen Werbung freuen wir uns sehr!**

Updates/Fortbildungen:

- **Gipfel internationaler Tanztherapeuten 10.06.-13.06.2021**

Trainingstipp: Geduld!

Trainingserfolge, egal ob es ums Abnehmen, Gleichgewicht oder Schrittelernen geht, brauchen ihre Zeit. Um eine Umstellung im Körper/Kopf zu erzielen, müssen bekannte Strukturen aufgebrochen und verändert werden. Das ist ein Prozess, manchmal leider ein langer.

Deine Einstellung beeinflusst diesen Prozess. Wenn der erwünschte Erfolg auf sich warten lässt, stellt sich schnelle eine Enttäuschung und vielleicht sogar ein Abbruch ein. Damit wurde aber nichts erreicht! Positives Denken und unerschütterliche Motivation andererseits formt das Ergebnis und treibt den Prozess voran. Dranbleiben lohnt sich immer!

Also: den Moment genießen, motiviert bleiben und alles andere kommt von selbst.

Was tun bei Muskelkater?

Endlich haben wir uns wieder zum Sport aufgerafft. Die Quittung? Nach dem anstrengenden Training lässt der Muskelkater oft nicht lange auf sich warten. Ein Muskelkater kann auch auftauchen, wenn Du das Trainingspensum erhöhst oder eine Übung neu ausprobiert hast. Nach einigen Tagen klingt er von selbst wieder ab, ohne dass Schäden zurückbleiben. Aber was tun, wenn der Schmerz akut ist?

Muskelkater setzt in der Regel verzögert ein, meist schmerzt er vor allem ein bis zwei Tage später. Bis er komplett verschwunden ist, musst Du Dich womöglich mehrere Tage gedulden. "Wie lange ein Muskelkater dauert, hängt von der Stärke des Muskelkaters und Deiner eigenen Fitness ab", sagt Dr. Axel Klein. Er ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und leitet eine orthopädische Praxis in Dresden. Seine Ratschläge, wie Du die Regeneration der Muskeln unterstützen kannst:

- Leg eine Pause ein! Gönne Dir und Deinen Muskeln eine Pause und Zeit zur Erholung. Dein Körper benötigt diese Zeit für eine optimale Heilung, andernfalls riskierst Du ernsthafte Verletzungen.
- Bewege die schmerzenden Muskeln locker, ohne sie allerdings zusätzlich zu belasten. Sofern Du andere Muskelgruppen trainierst, kannst Du auch weiterhin Sport machen.
- Dehne die Muskeln vorsichtig dynamisch. Das kann den Schmerz bei Bewegungen mildern.
- Nutze Sportsalben mit Arnika: Leichte – die Betonung liegt wirklich auf leicht – Massagen mit Sportsalben, die Arnika enthalten, wirken wie eine Art Lymphdrainage und fördern die Durchblutung der betroffenen Muskelpartien. Der natürliche Wirkstoff der Arnika kann Schmerzen lindern, wirkt entspannend und entzündungshemmend.
- Wärme steigert die Durchblutung der Muskulatur. Gönne Dir deshalb zum Beispiel ein warmes Bad mit durchblutungsfördernden Zusätzen wie Latschenkiefer oder einen Saunabesuch.
- Iss ausreichend Eiweiß, zum Beispiel Quark oder Käse, fettarmes Fleisch oder Hülsenfrüchte. Damit stellst Du den Muskeln einen wichtigen Baustein zur Reparatur zur Verfügung.
- Schlaf ausreichend, um die Regeneration zu fördern. Hier liegt die Empfehlung bei ungefähr acht Stunden pro Nacht.

Gegen den Muskelkater selbst gibt es keine Medikamente. "Wenn Du massiv unter den Schmerzen leidest, kannst Du Medikamente nehmen, die die Entzündung hemmen. Aber normalerweise sind Schmerzmittel nicht nötig," sagt der Sportmediziner. Unter anderem, weil die Arzneien die Entzündungsreaktion unterdrücken und dadurch die Reparatur der Muskelfasern verlangsamen können.

Ist Muskelkater ungesund? "Muskelkater ist an sich nichts Schlechtes. Schließlich zeigt er an, dass Du Dich betätigst und Deine Muskeln aktiviert hast", sagt Klein. Mit der Zeit gewöhnen sich die Muskeln an die ungewohnte Bewegung, der Schmerz sollte bei weiterem Training weniger stark bis gar nicht mehr auftauchen.

Wann muss ich zum Arzt? Wer sich den Muskelkater nicht durch ein Zuviel an Bewegung oder Sport erklären kann, sollte ärztlichen Rat suchen. Gleiches gilt, wenn der Muskelschmerz sehr stark ist oder länger als sieben Tagen anhält. In der Praxis kann geklärt werden, ob Verletzungen wie ein Muskelfaserriss oder andere Krankheiten, beispielsweise ein grippaler Infekte oder Nervenschädigungen (Polyneuropathien), die Muskelschmerzen hervorrufen können.

Ausschnitt aus https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/muskeln/muskelkater-lindern-und-vorbeugen-712035.html und https://www.rockanutrition.de/blogs/blog/die-7-besten-tipps-gegen-muskelkater

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.09.2021

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.