Newsletter 13 – September 2021

Updates/Kurse:

Es geht wieder los – was gilt dabei zu beachten?
* 3G Regelung für alle Angebote
* Teilnehmerzahlen streng begrenzt
* Angebot abhängig von der Inzidenz in Neustadt/Wstr.
* Hygieneplan und Regeln auf der Website

In der Praxis:

- ***Zumba,*** immer mittwochs 20:00 Uhr, 29€/mtl.
- ***Tänzerisch ins Gleichgewicht***, immer freitags 10:30 Uhr, 39€/mtl.
- ***Zumba Gold,*** immer freitags 16:30 Uhr, 29€/mtl.
- **verschiedene Workshops/Events,** siehe Website

Open Air:

- ***Tänzerische Entwicklungsförderung für Kids*** , 3x samstags (04.09./11.09./18.09.) um 10:00 Uhr (einmalig 29€)
- ***Zumba***, Samstag 04.09.2021 um 11 Uhr (einmalig 10€)
- ***Entspannung,*** Samstag 11.09.2021 um 11 Uhr (einmalig 12€)
- ***Zumba Toning***, Samstag 18.09. um 11 Uhr (einmalig 12€)

Events/Workshops/Seminare:

(kleiner) Tanztag mit Tanja am 11.09.2021 in Neustadt/Wstr.

14:00 - 15:15 Uhr	Hip Hop
15:30 - 16:45 Uhr	Modern / Contemporary
17:00 - 18:15 Uhr	Latin Jazz
18:30 - 19:30 Uhr	Stretch & Relax

Teilnehmerzahl begrenzt auf je 10

1 Kurs	16 €
2 Kurse	30 €
3 Kurse	42 €
All-In	52 €

NEU- Schulungen bei heartbeats

Tanz und Bewegung mit Senioren (Schulung für Fachpersonal) am 27.09.2021

Bewegungsstunden speziell für Senioren gestalten und diese ggf. an gängige Krankheitsbilder wie z.B. Demenz oder Morbus Parkinson anpassen. Hierbei achten wir u.a. auf folgende Inhalte:

- Mobilisation von Gelenken und Wirbelsäule
- Stärkung der Muskulatur mit Einsatz von Materialien
- Gehirnjogging durch Übungen aus der Life Kinetik
- Schulung der Sensorik
- Gemeinschaft durch (Bewegungs)Spiele
- Lebensfreude durch (Sitz)Tänze zu bekannten Songs

Info & Anmeldung über die Website.

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:

- **Reha-Sport Aufbau Schulung,** 01.09.2021
- **Tanz mit Menschen im fortgeschrittenen Alter**, 17.10.2021
- **Sport bewegt Menschen mit Demenz**, 19.11.2021 und 03.12.2021
- **Sport in der Krebsnachsorge**, 30.10-02.11.2021 und 20.11.2021

Trainingstipp: Jede Bewegung -egal welcher Art- ist besser als keine Bewegung

Im Stress? Schmerzen? Schlechte Laune und keinen Lust auf die (Tanz-/Sport-)Stunde? Kein Problem, eine Pause darf man sich gönnen. Allerdings sollte eine Pause nicht über Tage, Wochen oder gar Monate gezogen werden.

Daher gilt alternativ auch mal: Lass das Auto stehen. Kurze Strecken kannst Du auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen. So bewegst Du Dich nicht nur, sondern steigerst Deine Aktivität an der frischen Luft. Gleichzeitig tust Du deinem Immunsystem einen Gefallen. Unternehme Spaziergänge. Die frische Luft lässt Dich besser schlafen und die morgendlichen Touren bringen Deinen Kreislauf in Schwung und vor dem Frühstück regen sie den Stoffwechsel an. Bei entsprechender Dauer und geeignetem Tempo eignen sie sich auch, um Fett zu verbrennen.

Body 2 Brain

Lustlos? Durchhänger? Akku leer? Kein Problem, durch Bewegung zu toller Musik und Spaß in der Gruppe lässt dieser sich wunderbar und im Nu wieder aufladen.

In Body 2 Brain Kursen erarbeiten wir Kreistänze, kurze Choreographien und amüsante Körperübungen. Unser Fokus ist ganz klar auf Spaß - nicht auf Leistung - gelegt.

Ganz bewusst bauen wir in den Tanz verschiedene Body2Brain und BrainGym Übungen und die Wissenschaft des Embodiments ein, um die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu nutzen. Mit bestimmten körperlichen Aktionen lässt sich plötzlich klarer denken, kreativere Lösungen finden und fröhlichere Energie schaffen. Und endlich können wir den Alltag langfristig positiv formen und unsere Fähigkeiten leben!

Bewegung beeinflusst Gehirnfunktionen. So lässt sich die Laune bspw. schon durch Aufrichtung des Körpers heben oder Stress, Angst und Panik durch Gleichgewichtsübungen lindern. Wie und warum das alles funktioniert? Die ca. 86 Milliarden Nervenzellen des Gehirns sind nicht nur komplett untereinander verlinkt, sondern auch mit den Nervenzellen des Körpers über etwa 5,8 Millionen Kilomenter Nervenleitung. Jede Nervenabteilung hat eine bestimmte Funktion und leistet eine bestimmte Aufgabe. Dazu gehört auch die Entstehung von Gefühlen zu jeder Körpertätigkeit, zu jedem Sinneserlebnis. Begleitend werden auch Neurotransmitter und Hormone gebildet. Durch Nutzung des peripheren Nervensystems (Arm-, Bein- und Organnerven) beeinflussen wir gezielt autonome vegetative Funktionen (Atmung, Puls, etc.) und das zentrale Nervensystem (Gehirnfunktionen, Rpckenmark).

Das Gehirn mag sich nicht länger ärgern und stressen als unbedingt nötig; es mag Pausen, Ablenkungen und Spiel. Dabei kann es sich von Anstrengungen und Belastungen, die das Leben mit sich bringt, erholen. Obwohl das Gehirn Multitasking kann: es macht immer nur eine Sache richtig gut. Entweder richtig gut ärgern oder richtig gut denken. Entweder emotional stabil oder gedanklich angeschlagen. Durch unsere Body2Brain Übungen in Tanz und Bewegung sind viele Bereiche von Groß- und Kleinhirn lustvoll beschäftigt. Die kleinen unauffälligen Übungen sind durchaus anspruchsvoll für das Nervensystem, aber nicht anstrengend, sondern machen einfach Spaß. Belastende Gefühle und störende Gedanken werden vom Gehirn während der Übungen und auch danach weniger bearbeitet und beachtet. Stattdessen entstehen Hormone und Neurotransmitter, die ganz gezielt die Stimmung verändern und uns psychomental stärken.

Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Strukturen lassen sich nicht dauerhaft mit einer einmaligen Übungen aufbrechen und verändern. Lasst uns die Übungen immer wieder machen, auch Zuhause und im Alltag. So kann auf lange Sicht unser Leben wortwörtlich in Bewegung gebracht werden!

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.12.2021

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.