Newsletter 17 – September 2022

Updates/Kurse:

Corona – was gilt dabei zu beachten?
* derzeit nichts – alle Zugangsbeschränkungen wurden aufgehoben

Tanzen:

- *Zumba,* immer mittwochs 20:00 Uhr, 34€/mtl.
- *Zumba Gold,* immer freitags 16:30 Uhr, 34€/mtl.
- **verschiedene Workshops/Events,** siehe Website

Im Wasser:

- *Aqua Zumba,* immer donnerstags 17:45 Uhr, 49€/6 Wochen – neuer Block ab 29.09.2022
- *Aqua Zumba,* immer freitags 10:45 Uhr, 33€/4 Wochen – neuer Block ab 30.09.2022

Im Freien:

- *Verschiedene Termine und Angebote ab sofort immer wieder auf der Website zu finden*

Events / Workshops / Seminare:

Infos und Anmeldung online: www.heartbeats-tanz.de

Updates/Fortbildungen:

- **BSV Sport für Menschen mit geistiger Behinderung,** 12-16.10.2022 & 18.-20.11.2022
- **Bewegung, Spiel und Sport mit verhaltensauffälligen Kindern,** 23.10.2022

Kommt und feuert uns an, Auftritte:

- **Winzerumzug** in Neustadt am 09.10.2022
- **große Aufführung im Saalbau** (Tickets bei Ballettschule Hagenaars) am 19.11.2022

Trainingstipp: Sei abwechslungsreich

Wie im normalen Alltag gibt es doch nichts Langweiligeres als immerzu das Gleiche zu machen. Jede Abwechslung bringt Veränderung und etwas, auf das man sich freut.

Und wie wir bereits in einem der letzten Newsletter gelernt haben, ist der Mensch ein Gewohnheitstier. Der Körper gewöhnt sich also an bestimmte Bewegungsmuster und behält diese bei. Das ist bequem, bringt uns aber nicht weiter und keinen Trainingseffekt. Hierfür braucht der Körper neue Reize

Das heißt nicht, dass Du (sportliche) Dinge tun musst, die Dir keinen Spaß machen. Trotzdem kann es nicht schaden, hin und wieder Neues auszuprobieren und auch im Tanz die Routine (das Aufwärmen, die Stundengestaltung, den Tanzstil, das Cooldown, etc.) immer wieder mit den gelernten neuen Impulsen zu verändern.

Tanzen macht glücklich, aber wieso?

Kurze Frage: Hast du dich schon mal einfach ohne groß nachzudenken zur Musik bewegt, die Hüften geschwungen und getanzt – und warst dabei schlecht gelaunt? Nein? Kein Wunder, denn das geht gar nicht!

Ohne das Thema zu sehr verkopfen zu wollen, liefern wir dir hier die wissenschaftlichen Belege für all die wundervollen Dinge, die Tanzen in dir auslösen kann.

Macht Tanzen wirklich glücklich?

Es ist wirklich so: Tanzen macht einfach happy, ob du nun willst oder nicht! Das ist übrigens keine Einbildung oder Einstellungssache, sondern sogar wissenschaftlich bewiesen. Forscher der Virginia Commonwealth University haben herausgefunden, dass Tanzen zu einer höheren Lebenszufriedenheit führt und glücklicher macht.

Stärkt Tanzen das Selbstbewusstsein?

Es ist lustig: Manchmal braucht es eine gute Portion Selbstbewusstsein, um sich allein auf eine Tanzfläche zu begeben. Aber kaum traust du dich und bewegst dich zur Musik, fühlst du dich automatisch stärker. Und genau so ist es: Tanzen stärkt dein Selbstvertrauen.

Denn die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein, fanden Forscher der Universität Oldenburg heraus. Also eine klassische Win-win-Situation.

Wie wirkt Tanzen auf das Gehirn?

Tanzen kann viel mehr als "nur" glücklich machen, es hält zum Beispiel auch den Kopf fit. Forscher des Albert Einstein College of Medicine haben entdeckt, dass Tanzen das Risiko für eine Demenzerkrankung senken und dein Gehirn schützen kann – im Gegensatz übrigens zu anderen untersuchten Sportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Tennis.

Nicht nur die Emotionen werden also durchs Tanzen angeregt, auch das Denken profitiert. Darüber hinaus macht Tanzen kreativ. Es hilft nämlich dem Gehirn, neue Denkweisen zu entwickeln und neue neuronale Schaltkreise zu bilden. Das konnten Forscher der University of Hertfordshire beweisen.

Zu welcher Musik kann man am besten tanzen?

Mit der richtigen Musik wird Tanzen zum doppelten Vergnügen. Während die körperliche Bewegung deine sensorischen und motorischen Nervenbahnen aktiviert, stimuliert passende Musik das Belohnungszentrum deines Gehirns.

Text: https://www.womenshealth.de/soulsister/mind/wie-tanzen-gluecklich-macht/

Vielen Dank für dein Interesse und bis zum nächsten Newsletter am 01.12.2022

heartbeats – Tanz aus der Reihe
info@heartbeats-tanz.de
www.heartbeats-tanz.de
Alte Ziegelei 16, 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.