



„Deutschland bewegt sich!“ Städtetour 2010 in:

- 21.05. – 23.05. Europa-Park Rust
- 28.05. – 29.05. Neuss
- 04.06. – 05.06. Neubrandenburg
- 12.06. Gelsenkirchen Ruhr.2010
- 02.07. – 03.07. Brandenburg
- 09.07. – 10.07. Schwäbisch Gmünd
- 16.07. – 17.07. Mannheim
- 08.08. VfB Stuttgart
- 20.08. – 21.08. Freiberg
- 27.08. – 28.08. Jena
- 03.09. – 04.09. Cloppenburg
- 10.09. – 11.09. Gotha
- 18.09. – 19.09. Siegen-NRW Tag
- 02.10. – 03.10. Bremen-Tag der Deutschen Einheit

(Änderungen vorbehalten)

„Deutschland bewegt sich!“ Präventionswochen

Nach dem Eventwochenende vor Ort:
Mitmachen, Ausprobieren, Teilnehmen.

Weitere Infos unter:
www.barmer-gek.de



Tag des Tanzens

Samstag und Sonntag,
5. und 6. Juni 2010



Die Gesundheitsinitiative
„Deutschland bewegt sich!“
wird seit 8 Jahren vom Allge-
meinen Deutschen



www.tanzen.de

Tanzlehrerverband e.V.
unterstützt. Dem ADTV sind
über 750 Tanzschulen im
gesamten Bundesgebiet
angeschlossen. Die qua-
lifizierte Ausbildung und
regelmäßige Weiterbildung
sind die Grundlage für guten,
modernen Tanzunterricht.
Neue Tanzrends, innova-
tive Lehrmethoden, flexible
Allround-Angebote für unsere

Kunden – dafür steht das
Gütesiegel ADTV. Der Tag des
Tanzens findet am 5. und
6. Juni 2010 bundesweit
statt.

Teilnehmende Tanzschulen
und weitere Informationen
finden Sie unter
www.tanzen.de.

Jede und jeder von Ihnen
kann das Mitmachangebot
der Tanzschulen in Anspruch
nehmen, Tanzen hautnah
erleben und probieren.

**Werden Sie aktiv und
machen Sie mit! Entdecken
Sie den Tänzer in sich!**



www.tanzen.de

**Tanzen – Fitnessprogramm
mit Wohlfühlfaktor**

**Werden Sie aktiv
und tanzen Sie mit!**

www.barmer-gek.de
www.tanzen.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Tanzen: Elegant, sexy und so gesund!

Tanzen ist mehr als bloß eine schöne Freizeitbeschäftigung. Tanzen ist Spaß und wird von Ärzten als Ausgleichssport empfohlen; wer tanzt stärkt Körpergefühl und Selbstwahrnehmung. Der Gleichgewichtssinn wird gefördert und es ist ein optimales Gehirnjogging, das Koordination, Kreativität und Musikalität schult. Experten sind sich daher einig, dass durch Tanzen auch Stress leichter abgebaut werden kann. Darüber hinaus pflegt man auch gesellschaftlichen Kontakt!

Mit anderen Worten:
„Ein Leben ohne Tanzen ist möglich, aber sinnlos“.
(frei nach Loriot)

Mediziner, Therapeuten und Psychologen setzen Tanzen in Prävention und Therapie ein und das auch bei als unheilbar geltenden Krankheiten mit Erfolg. Tanzen ist ein äußerst vielschichtiger physischer und mentaler Bewegungsmix. Es vereint sportliche Aktivität mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn. Wer tanzt, begibt sich in sozialen Kontakt und kann manchmal sogar ein erotisches Knistern spüren. Außerdem macht Tanzen viel Spaß - Kaum ein anderes Sport- oder Fitnessprogramm kann das leisten.

Das ADTV Tanzschul-Prinzip: Bewegung für alle
In puncto Bewegung haben ADTV Tanzschulen für jede Altersklasse viel zu bieten. Von Baadingoo Tanzspaß für Kinder über Dance4Fans Kurse für coole Kids. Aber auch die gute alte Tanzstunde ist wieder gefragt. Vieles hat sich beim modernen Tanzunterricht geändert, der Flirtfaktor hingegen ist geblieben. Für diejenigen, die nach einem stressigen Arbeitstag etwas für sich tun wollen, stehen Tanzkreise und -kurse zur Verfügung. Besonders empfehlenswert: Die „Bodyflirt“-Kurse mit dem Wohlfühlprogramm, in denen viel Raum ist, sich als Paar neu zu entdecken. Der Kreis von Jung bis Alt schließt sich mit dem Angebot für die „jungen Alten“: Der Club Agilando ist für sie maßgeschneidert, ohne Partner kommen sie hier mit einem Mix aus Tanz und eher sportlichen Übungen locker und effektiv in Bewegung.

Tanzen – das Präventionsprogramm für Körper, Seele und Sinne
Rund zwei Millionen jüngste, junge und jung gebliebene Tanzbegeisterte suchen jedes Jahr ihr Tanzerlebnis in einer der 750 ADTV Tanzschulen. Sie sind damit gut beraten. Denn: Tanzen ist Bewegung, die gesund **und** glücklich macht.

Alle Adressen unter www.tanzen.de.

Aktion vor Ort

Gewinn- spiel

Juni 2010 – Monat des Tanzens

Zeig' Dich leidenschaftlich – Tango ist der Tanz des Jahres

„Tango ist ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann“ heißt es. Mit vielen Worten ist dieser ausdrucksstarke Tanz beschrieben worden: Tango ist getanzte Leidenschaft, getanzt Drama, Show, Lebensgefühl, ein Tanz großer Gefühle, elegant, erotisch und vor allem melancholisch. Dieser Tanz der Leidenschaft wird eng umschlungen getanzt. Immer wieder wird innegehalten, was eine Spannung hervorruft, in der sich Musik und Tanz gegenseitig beeinflussen. Der Tango lebt von der Spannung zwischen Dame und Herr, Verheißung und Illusion, Liebe und Hass, Enttäuschung und Melancholie: Lassen Sie sich hinreißen – wo? In Ihrer ADTV Tanzschule

Beantworten Sie folgende Frage:

Welcher der drei Begriffe ist charakteristisch für den Tango?

- Rhythmus
- Wellness
- Spannung

NH DRESDEN ALTMARKT

Teilnahme

Schicken Sie Ihre Antwort per Postkarte an die **BARMER GEK Hauptverwaltung Kennwort „Tanzen 2010“ Lichtscheider Str. 89-95 42285 Wuppertal** oder Sie nutzen die Gewinnspielkarten, die am Tag des Tanzens ausgegeben werden.

Einsendeschluss

6. Juli 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Attraktive Preise warten auf Sie:

1. Preis:
Tanzevent für 2 Personen. Erleben Sie am 28./29.08.2010 ein Tanzwochenende der besonderen Art in der Dresdner ADTV Tanzschule „Weise – die Andere“ im wunderschönen Elbflorenz. Inkl. 2 Übernachtungen mit Frühstück im brandneuen NH Hotel Dresden Altmarkt (Exklusive Anreise)

2. – 10. Preis:

Je eine CD „Tango - die Musik zum Tanz des Jahres 2010“.

Die Preise werden gestiftet von der NH Hotels Deutschland GmbH www.nh-hotels.de und vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband www.tanzen.de.