

Aktionspartner

Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband e.V. ist seit 9 Jahren Premiumpartner der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“. Dem ADTV sind über 750 Tanzschulen im gesamten Bundesgebiet angeschlossen. Die qualifizierte Ausbildung, die es in dieser Form nur beim ADTV gibt und regelmäßige Weiterbildung sind die Grundlage für guten, modernen Tanzunterricht der Premiumklasse. Neue Tanzrends, innovative Lehrmethoden, flexible Allround-Angebote für unsere Kunden – dafür steht das Gütesiegel ADTV. Der Aktionsmonat Tanzen findet im Juni 2011 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.



ADTV

www.tanzen.de

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

Tanzen – Ein Sport zur Gesundheitsvorsorge

„Ein Tanzkurs? Ach nee, was soll das denn bringen?“ An dieser Frage sind schon viele Frauen gescheitert, die ihren Partner aufs Tanzparkett manövrieren wollten. Die Argumente für die dann folgende Diskussion liefert ihnen nun die Wissenschaft. Forscher haben herausgefunden: Wer eine kecke Sohle aufs Parkett legt, tut nicht nur etwas für die Partnerschaft und die körperliche Fitness, sondern trainiert vor allem sein Gehirn! Denn neurowissenschaftliche Erkenntnisse deuten jetzt darauf hin, dass regelmäßiges Tanzen das Gehirn aktiv hält und Alterungsprozessen entgegenwirken kann. Eine Studie des Instituts für Neuroinformatik der Ruhr Universität Bochum zeigt, dass Alterungsprozesse nicht etwas Irreversibles sind, sondern dass man mit Tanzen etwas dagegen tun kann.

Denn das Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig Die Schrittfolgen und Drehungen zum Rhythmus der Musik lockern dabei nämlich nicht nur die eingerosteten Gelenke der Tänzer, sie schärfen vor allem die Konzentration und regen das Gehirn an. Forscher glauben daher, dass regelmäßiges Tanzen die Gefahr, an einer Demenz zu erkranken, um über 70 Prozent reduzieren kann.



„Deutschland bewegt sich!“ Städtetour 2011 in:

01. – 05. März
20. – 22. Mai
27. – 28. Mai
03. – 04. Juni
17. – 18. Juni
24. – 25. Juni
08. – 09. Juli
15. – 17. Juli
24. Juli

29. – 30. Juli
12. – 13. August
10. – 11. September
16. – 17. September
01. – 03. Oktober

CeBIT Sports & Health
Europa-Park
Weimar
Bochum
Halle
Hannover
Passau
Mannheim
Mönchengladbach –
Saisonöffnung Borussia
Aachen
Kaiserslautern
Mainz
Hildesheim
Bonn – Tag der Deutschen
Einheit
Nordrhein-Westfalen-Tag

(Änderungen vorbehalten)

„Deutschland bewegt sich!“ Aktionswochen

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

Weitere Infos unter:
www.barmar-gek.de



Deutschland
bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative



Aktionsmonat Tanzen Juni 2011

Tanzen – Fitness mit Wohlfühlfaktor



BARMER
GEK
ZDF



ADTV

www.tanzen.de

Werden Sie aktiv und tanzen Sie mit!
www.barmar-gek.de
www.tanzen.de

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 Lorient)

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. Vom Dance4Kids Club für die Kleinen 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.

Foto:
ADTV – www.tanzen.de



Aktion vor Ort

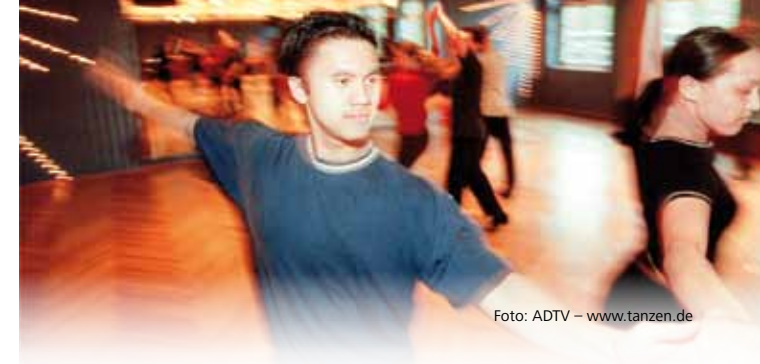


Foto: ADTV – www.tanzen.de

Gewinnspiel

Discofox ist der internationale Tanz des Jahres 2011

Discofox wird in Deutschland am häufigsten getanzt. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird. Leicht erlernbar, vermittelt der Discofox rasch Spaß und macht Anfänger locker. Geübte Tänzer legen bei ihm elegant komplizierte Wickelfiguren und Drehungen aufs Parkett. Diese Variationsbreite macht ihn so populär.

Beantworten Sie folgende Frage: Was macht den Discofox so populär?

- a) Er ist auf fast jede Musik tanzbar.
- b) Seine Komplexität.
- c) Man tanzt ihn stets eng umschlungen.

Teilnahme:

Per Postkarte: BARMER GEK Hauptverwaltung, Kennwort „Tanzen 2011“, Lichtscheider Str. 89-95, 42285 Wuppertal oder online: www.barmer-gek.de/tanzen.

Einsendeschluss:

04.07. 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Attraktive Preise warten auf Sie:

1. Preis:

Ein Wochenende für 2 Personen mit exklusivem Intensiv-Unterricht bei Spitzenfachleuten der Tanzszene und fernsehbekannten Top-Trainerinnen und -Trainern sowie Teilnahme am Tanzabend mit Medaillen-Turnier beim INTAKO open im April 2012 im Maritim Hotel Düsseldorf, inkl. 2 Übernachtungen, ohne Anreise. (Termin folgt)

2. – 10. Preis:

Je eine CD Discofox mit den größten Hits aller Zeiten.

Die Preise werden gestiftet vom
ADTV – www.tanzen.de.

