

Patentrezept Bewegung



Aktions-
partner



Bewegung ist das Patentrezept für ein gesünderes, besseres und längeres Leben. Erleben Sie bei der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ von BARMER, Bild am Sonntag und ZDF attraktive Sportarten zum Mitmachen. Seit April 2003 haben sich bereits mehr als 25 Millionen Menschen zu den Sportevents weiterer starker Aktionspartner bewegt. Machen auch Sie sich fit, indem Sie das ganze Jahr hindurch aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Weitere Informationen zu gesundheitsfördernden Veranstaltungen erhalten Sie unter www.barmer.de und bei den 15.000 Präventionsexperten in den rund 1.000 BARMER Geschäftsstellen.

Deutschland bewegt sich! Machen Sie mit!

BARMER
diegesundexperten

Die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ wird seit 7 Jahren vom Allgemeinen Deutschen



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



Kunden – dafür steht das Gütesiegel ADTV. Der Tag des Tanzens findet am 20. und 21. Juni 2009 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!

BARMER
diegesundexperten

Tag des Tanzens

Samstag und Sonntag,
20. und 21. Juni 2009



Tanzen – Fitnessprogramm für Körper, Seele und Sinne

Werden Sie aktiv und tanzen Sie mit!

www.barmer.de
www.tanzen.de



BARMER
diegesundexperten

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. Es wird als Ausgleichssport empfohlen, denn es ist der ideale Gesundheits-sport und ein perfekter Fettkiller.

Das ADTV Tanzschul-Prinzip: Bewegung für alle
In puncto Bewegung haben ADTV Tanzschulen für jede Altersklasse viel zu bieten. Von Baadigoo 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 2009 – Monat des Tanzens

Uno dos tres – bring Bewegung in Dein Leben – Salsa ist der „Tanz des Jahres“

Egal welcher Style, wer Salsa einmal ausprobiert hat, kann meist nicht mehr davon lassen. Der von Percussions getrommelte Rhythmus zieht einen wie von Zauberhand auf die Tanzfläche. Der Grundschrift – getanzt wird im 4/4 Takt – ist einfach, bietet aber unzählige Variationsmöglichkeiten. Salsa lebt nicht so sehr von der Eleganz der Schritte – es sind Lebensfreude, Spaß, Kombinationsvielfalt, Paarharmonie, das „ewige Spiel“ des Eroberns und erobert werdens, die ihn so beliebt machen - Flirtfaktor = 100%. Die ADTV Tanzschulen zeigen Ihnen gern, dass Salsa mehr ist als ein Tanz. Salsa ist Lebensfreude pur!

Beantworten Sie folgende Frage:

Was heißt Salsa wörtlich übersetzt?

- Sauce
- Flügel
- Harmonie



Teilnahme
Schicken Sie Ihre Antwort per Postkarte an die **BARMER Hauptverwaltung Kennwort „Tanzen 2009“ Lichtscheider Str. 89-95 42285 Wuppertal** oder Sie nutzen die Gewinnspielkarten, die am Tag des Tanzens ausgegeben werden.

Einsendeschluss
6. Juli 2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Attraktive Preise warten auf Sie:

1. Preis:
Salsa Wochenende für 2 Personen in Berlin!
3-stündiger Privatworkshop mit dem ADTV Tanzexperten Roger Helm und 1 Hotelübernachtung mit Frühstücksbuffet für 2 Personen im Maritim Pro Arte Hotel Berlin, inkl. Anreise.

2. – 10. Preis:
Je eine CD „Salsa - die Musik zum Tanz des Jahres 2009“.

Die Preise werden gestiftet vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband und dem Maritim Pro Arte Hotel Berlin.

www.tanzen.de