

Fit bleiben mit Tanzen: Aktionstag am 5. und 6. Juni

Bewegung vereint mit Gehirnjogging und Entspannung – und das alles auf elegante Art und Weise – das ist Tanzen. Ein idealer Sport, um sich fit zu halten und dem Alltagsstress zu trotzen. Deshalb ist Tanzen seit sieben Jahren fester Bestandteil von Deutschlands größter Fitnessbewegung, der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ von BARMER GEK, BILD am SONNTAG und dem ZDF. Am 5. und 6. Juni laden der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband e.V. (ADTV) und die BARMER GEK bundesweit wieder zum Tag des Tanzens ein.

Egal ob mit oder ohne Partner, am Tag des Tanzens kann sich jeder über die vielfältigen Angebote der Tanzschulen informieren und nach Herzenslust ausprobieren, welcher Tanz für ihn der Richtige ist. Bereits Kinder können das Tanzen erlernen – eine Altersobergrenze gibt es nicht. Tanzen ist ein hervorragender Ausgleichssport für die ganze Familie, der Körpergefühl und Selbstwahrnehmung stärkt. Zudem beugt Tanzen aufgrund der speziellen Körperhaltung Wirbelsäulenkrankheiten und Rückenproblemen vor. Es trainiert das komplette Muskelsystem, fördert den Gleichgewichtssinn und wirkt durch die Konzentration auf bestimmte Bewegungsabläufe wie Gehirnjogging. Deshalb setzen Ärzte, Therapeuten und Psychologen Tanzen in der Prävention und Therapie gleichermaßen ein.

Mit etwas Glück können die Teilnehmer beim Gewinnspiel zum Aktionstag attraktive Preise gewinnen. Der 1. Preis ist ein Tanzwochenende für zwei Personen in einem neueröffneten NH Hotel in Dresden. Gewinnspielkarten gibt es beim Tag des Tanzens beim Veranstalter. Oder einfach unter www.barmer-gek.de informieren und mitmachen. Weitere Informationen zum Aktionstag Tanzen sowie eine Liste aller teilnehmenden Tanzschulen gibt es im Internet unter www.tanzen.de und in den BARMER Geschäftsstellen.

Pressekontakt:

Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e.V. (ADTV)
Swinging World e.V. - Die Vereinigung der Tanzschulinhaber
Christian Götsch
Obenhauptstraße 5, 22335 Hamburg
Internet www.tanzen.de
E-Mail presseinfo@tanzen.de

Tel. 040 / 500 582-15
Fax 040 / 500 582-30
E-Mail christian.goetsch@tanzen.de



Allgemeiner
Deutscher
Tanzlehrerverband e.V.

P
R
E
S
S
E
-
T
A
N
Z
E
N