TANZSCHULE FÜHRBAR // AUSGABE 03 // GÜLTIG AB NOVEMBER 2022

TANZEN

DAS MAGAZIN

Wir tanzen Dich Glücklich!

WARUM TANZEN FÜR UNS JETZT BESONDERS WICHTIG IST

7 TANZ-MYTHEN

AUF DEM PRÜFSTAND

UNSERE LOCATION

KANN MAN MIETEN

führbar

ADTV-Tanzschule

Wir tanzen Dich glücklich!

Wir haben was gegen steigende Preise und Zinsen:
Unsere 0%-Finanzierung, die wir Ihnen ab sofort auf ausgewählte Hyundai Modelle anbieten – und dank der Ihre Rate so attraktiv ist wie Ihr persönliches Wunschmodell. Entdecken Sie es jetzt bei uns und lassen Sie sich bei einer Probefahrt begeistern!

Autohaus
Am Alten Gaswerk

Autohaus Am Alten Gaswerk GmbH
Am Alten Gaswerk 7, 07743 Jena
Tel.: 03641 47090
info@am-alten-gaswerk.de
www.am-alten-gaswerk.de

HYUNDAI

5 JAHRE Garantie ohne Kilometerlimit*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

Foto: ©Christian Zepter

Liebe TANZFREUNDE,

Wir bewegen uns täglich durch eine Welt, in der Veränderungen zum neuen „Normal" gehören. Auch in der Tanzschule spüren wir deutlich die Unsicherheit vieler Menschen.

Umso mehr besinnen wir Tanzlehrende uns auf den Grund, warum wir unseren Beruf so sehr lieben: Wir erschaffen einen Raum, in dem Krisen und Ängste keinen Platz bekommen und für kurze Zeit aus unseren Gedanken verbannt werden. Wir verbinden Menschen miteinander, die sich im Trubel des Alltags aus den Augen verlieren würden. Wir bringen mit unserer Arbeit buntes Licht in dunkle Zeiten. Wir ersetzen kritische Stimmen durch stimmungsvolle Musik und verwandeln gestresste Gemüter in entspannte Wohlfühlmenschen.

Seit 5 Jahren arbeiten wir in der Tanzschule führbar unter dem Motto „Wir tanzen Dich glücklich" und werden es auch weiterhin tun. Für euch, für uns und für eine friedlichere, schönere Welt.

Und nun wünsche ich Dir viel Freude beim Lesen unseres neuen Magazins und viel Spaß beim Tanzen in Deiner führbar!

ADTV-Tanzschule führbar
Am Alten Güterbahnhof 1
07743 Jena
So - Do von 16.00 - 22.00 Uhr

Kontakt
Tel. 03641 - 47 999 60
info@tanzen-jena.de
www.tanzen-jena.de

Du findest uns auch in den Sozialen Netzwerken!
Facebook tanzenjena · Instagram tanzenjena
YouTube ADTV-Tanzschule führbar · Spotify tanzenjena

IMPRESSUM
Herausgeber: ADTV Tanzschule führbar
Am Alten Güterbahnhof 1, 07743 Jena | **Email:** info@tanzen-jena.de | **Internet:** www.tanzen-jena.de
V.i.S.d.P: S. 1, 3-8, 33-38 Ronny Pietsch, Seite 2, 9-32, 39, 40 Matthias Blattmann, Johnny Schmidt-Brinkmann
Redaktion: Matthias Blattmann, Johnny Schmidt-Brinkmann, Janina Artmayer, Franziska Ruf, Verena Guschal
Satz & Layout: Valentin Behringer, Catalina Muñoz, Angie Rappe, Usha Braun
Fotografen: Valentin Behringer | **Fotoportale:** shutterstock.com, freepik.com | **Druck:** flyeralarm GmbH

INHALT

KURSE

04 – PAARTANZ ERWACHSENE
06 – PAARTANZ JUGENDLICHE
08 – KINDERTANZEN
10 – HIP HOP
11 – ZUMBA FITNESS
12 – TANZFIT
24 – HOCHZEITSTANZ

NEWS

26 – LOCATION MIETEN

GESUNDHEIT

13 – WARUM WIR JETZT TANZEN SOLLTEN
16 – BERÜHRUNG WIRKT WUNDER
29 – DIE THÜRINGISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

RUND UMS TANZEN

18 – TANZSCHULEN IM JAHR 2030
22 – TANZMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

LIFESTYLE

20 – ALPHATIERE UNTER SICH

führbar
ADTV-Tanzschule

Wir tanzen Dich glücklich!

LAUFZEITEN UND PREISE

Der **Beginner-Tanzkurs** umfasst 10 Tanzstunden
Preis: 3 Monate je 55€ pro Person.

Ab **Weiter-Tanzen Bronze** dauert die Mitgliedschaft wahlweise 6 oder 12 Monate, ohne Kündigung verlängert sich diese um die gleiche Laufzeit
Preis: ab 41€ pro Person monatlich.

TERMINE

Alle Kurs- und Starttermine zu den unterschiedlichen Kursstufen findest Du unter:

PAARTANZ FÜR ERWACHSENE

Das schönste Hobby zu zweit.

DU SUCHST NACH DEM SCHÖNSTEN HOBBY FÜR DEINEN PARTNER UND DICH? **GEFUNDEN!**

In unseren Kursen lernst Du die wichtigsten Tänze des Welttanzprogramms, um zu allen gesellschaftlichen Anlässen die perfekte Figur auf dem Parkett abzugeben. In entspannter Atmosphäre zeigen wir Dir die Geheimnisse des Führens und Folgens. Dabei legen wir großen Wert auf gesunde, natürliche Bewegungen und die Freude am gemeinsamen Tanzen. Genieße einen exzellenten Kaffee, entdecke die reichhaltige Auswahl lokaler Getränke an unserer Bar und tauche ein in die besondere Atmosphäre des Gesellschaftstanzes.

KURSSTUFEN

Im **„Beginner-Tanzen“**, also dem klassischen Grundkurs, lernst Du die Grundlagen in den wichtigsten Paartänzen wie Discofox, Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha und weitere. An den Grundkurs schließt sich das **„Weiter-Tanzen“** in den Stufen Bronze, Silber und Gold an. Nach etwa zwei Jahren tanzt Du dann im **„Hobby-Tanzen“**.

Fotos: ©Gutmann Media – Vanetin Behringer

KURSBEITRAG

Dein Tanzkurs findet während der Schulzeit einmal pro Woche statt und beinhaltet **10 Tanzstunden**.

Der Beitrag für den Beginner-Tanzkurs wird in drei Monatsraten **zu je 44,- Euro** per Lastschrift bezahlt.
Am besten meldest Du Dich mit Deinen Klassenkameraden zusammen an, denn ab 16 Personen bekommt Ihr unseren Gruppenrabatt.

TERMINE

Alle Kurs- und Starttermine zu den unterschiedlichen Kursstufen findest Du unter:

PAARTANZ FÜR JUGENDLICHE

COOL IST, WER TANZEN KANN!

EIN TANZKURS IN DER ACHTEN ODER NEUNTEN KLASSE IST TRADITION!

In unserer modernen Tanzschule lernst Du die wichtigsten Paartänze für jeden Anlass. Ob Discofox, Walzer oder Cha Cha Cha – bei uns ist alles dabei! Wir tanzen mit Dir zu aktueller Musik und zeigen Dir, wie cool Tradition sein kann!

Das Highlight Deines Tanzkurses ist mit Sicherheit der Abschlussball. Jeder Tanzkurs bekommt seinen eigenen Abend in unserer einzigartigen Location. Du beeindruckst mit Deinen Tanzmoves aus dem Kurs und feierst mit Freunden und Klassenkameraden.

Auch ein klassischer Walzer mit Deiner Mutter bzw. Deinem Vater gehört dazu und abwechslungsreiche Tanzshows zeigen Dir, was die Welt des Tanzens noch so bereithält.

Fotos: ©Gutmann Media – Vanetin Behringer

Foto: ©Tanzschule Führbar

SCHNUPPERN

Kostenfreie
Schnupperstunde möglich!

Voranmeldung per E-Mail an
info@tanzen-jena.de
erforderlich!

TERMINE

Alle Kurstermine für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter findest Du unter:

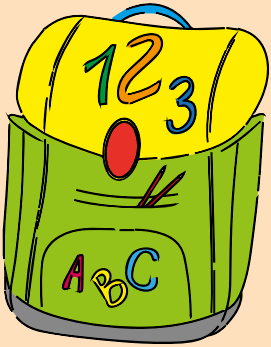
KINDERTANZEN

Großer Spaß für die ganz Kleinen!

HIER LERNT DEIN KIND AUF SPIELERISCHE WEISE ALLE TÄNZERISCHEN UND MUSIKALISCHEN GRUNDLAGEN.

Wir fördern gezielt die Haltung, Beweglichkeit und Kraft der Kinder und vermitteln ihnen Takt- und Körpergefühl. Durch Erfolgserlebnisse, Spaß und individuelle Förderung stärken wir das Selbstbewusstsein der Kinder und wecken in ihnen die Leidenschaft für gesunde Bewegung.

Grundschulkinder finden beim Tanzen den nötigen Ausgleich zum Schulalltag.
Gemeinsam lernen die Kinder tolle Choreographien zu fetziger Musik und dürfen sich auspowern, was nachweislich die sozialen Kompetenzen und die Konzentrationsfähigkeit erhöht.



Ihr Schulranzen

Fachcenter Erfurt
Anger 43
Tel. 0361 21178888

Fachcenter Nordhausen
Bochumer Straße 161
Tel. 03631 980884

Unser Wunsch ist, dass jedes zukünftige Schulkind den Ranzen trägt, der zu ihm passt. Nicht jeder Schulranzen passt auf jeden Rücken. Unser Fachpersonal achtet auf Rückenfreundlichkeit, Gewicht und Passform. Nehmen sie und ihr Kind sich Zeit für eine Ranzenberatung und buchen sie rechtzeitig einen Beratungstermin in einer unserer Filialen unter obenstehenden Telefonnummern.

Wir führen sämtliche namhaften Schulranzen- und Schulrucksack-hersteller von der 1. bis zur 13. Klasse. Für den Schulalltag gibt es alles was gebraucht wird, wie Füller, Stifte, Schreib- und Rechenhefte und vieles mehr.

Natürlich werden bei uns im Geschäft viele andere Taschen, Koffer und Rucksäcke für die Freizeit angeboten.

Thementische erweitern saisonal unser Sortiment.

Ihr Dietmar Künzel und Team.

Step by Step ergobag Scout BECKMANN deuter Satch coocazoo

Fotos: ©Gutmann Media – Vanetin Behringer

HIP HOP

Tanzen wie die Stars!

Du hörst gerne aktuelle Musik und möchtest lernen Dich richtig cool zu bewegen? Dann werde Teil unseres Hip Hop Teams! Hier lernst Du verschiedene Tanzstile, trainierst Deine Kraft und Ausdauer und darfst Deine eigene Kreativität einbringen. Komm vorbei und lerne uns in einem unverbindlichen Probetraining kennen. Wir freuen uns auf Dich!

LAUFZEIT UND PREIS

Kursdauer 60 Minuten
Preis ab 34 € pro Person / Monat

Kostenfreie Schnupperstunde möglich!

Voranmeldung per E-Mail an **info@tanzen-jena.de** erforderlich!

TERMINE

Alle Kurs- und Starttermine zu den unterschiedlichen Kursstufen findest Du unter:

ZUMBA FITNESS

Zusammen fit!

Wie kaum ein anderes Programm verbindet Zumba den Spaß an Bewegung mit schnell erlernbaren Choreografien.

Du hörst die heißesten Latino-Hits und bewegst Dich zu Salsa-, Merengue-, Bachata-, Reggaeton- und Kumbia-Rhythmen. Dabei kommst Du mit Sicherheit ins Schwitzen und verbrennst etwa 370 Kalorien pro Stunde.

Du fragst Dich, ob Du auch ohne Tanzerfahrung mitmachen kannst? Ja! Hier sind Alle willkommen!

KURSBEITRAG

Kursdauer 60 Minuten
Preis ab 34 € pro Person / Monat

Kostenfreie
Schnupperstunde möglich!

Voranmeldung
per E-Mail an
info@tanzen-jena.de
erforderlich!

TERMINE

Alle Zumba-Kurstermine
findest Du unter:

Foto: ©Tanzschule Führbar

TANZFIT

Tanzen – der beste Sport für Körper, Geist und Seele. TanzFit ist unser Angebot für alle Damen und Herren, die ohne Partner(in) tanzen möchten. Bei uns lernst Du Gleichgesinnte kennen! In geselliger, familiärer Atmosphäre tanzen wir zu Klassikern, Oldies und aktuellen Hits. Mit kleinen Schrittfolgen trainieren wir die grauen Zellen, verbessern das Gleichgewicht und fördern die Beweglichkeit. Neben viel Tanz und Spaß tust Du hier gleichzeitig etwas Gutes für Deine Gesundheit!

DU BRAUCHST:

Legere Freizeitkleidung und bequeme Schuhe (keine Absätze)

LAUFZEIT UND PREIS

Kursdauer 60 Minuten
Preis ab 34 € pro Person / Monat

Kostenfreie Schnupperstunde möglich!

Voranmeldung per E-Mail an **info@tanzen-jena.de** erforderlich!

TERMINE

Alle Kurstermine findest Du unter:

»TANZ DICH RAUS AUS DEINER KOMFORTZONE!«

Die Komfortzone verlassen – Warum das gut für uns ist und ein positives Lebensgefühl schenkt, das erzählt uns Tanzschulinhaber und Buchautor **Matthias Blattmann** im Interview.

Matthias, Du hast ein Buch geschrieben, in dem es um das Verlassen der Komfortzone geht. Wie kam es dazu?
Das Thema hat mich schon immer fasziniert und ich habe in den letzten Jahren sehr viele Bücher und wissenschaftliche Essays gelesen, mich in vielen Gesprächen mit Tanzprofis und Leistungssportler:innen ausgetauscht und schlicht und ergreifend interessante Fakten, Hintergründe und Anekdoten gesammelt. Dabei kamen dann so viele spannende Aspekte zu tage, dass ich begonnen habe alles aufzuschreiben.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen der eigenen Komfortzone und dem Tanzen? ▸

Die weitverbreitete Angst vor dem Scheitern. Bitte stelle Dir ein bestimmtes Projekt vor. Wie viele Menschen würden nach, sagen wir 50, 80 oder 100 gescheiterten Versuchen, dieses Projekt aufgeben? Die meisten. Aber kennst Du einen Menschen, der aufgegeben hat, Laufen oder Sprechen zu lernen? Jedes Kind lernt Laufen. Trotz Platzwunden und aufgeschürften Armen. Sie halten durch. Die Angst vor Versagen ist ein Muster, das wir erst im Laufe unseres Lebens erlernen. Und solche Muster lassen sich umprogrammieren. Gerade beim Tanzen haben viele Menschen das Bild im Kopf, dass alles immer sofort perfekt klappen muss. Aber mal ehrlich: würde uns irgendeine Beschäftigung noch Spaß machen oder ernsthaft faszinieren, wenn es daran nichts mehr zu entdecken, zu lernen und zu üben gibt? Wenn wir uns davon lösen, nur Dinge zu tun, die sich in unserer Komfortzone bewegen (aus Angst, dass es nicht beim ersten Anlauf sofort klappt) dann haben wir auf einmal ein Universum an neuen Erfahrungen verfügbar, die unser Leben bereichern und es wieder lebens- und erlebenswert machen. Tanzkurse bieten uns genau diese Spielwiese der unbegrenzten Möglichkeiten, um uns selbst neu zu entdecken. Tanzlehrende sind außerdem speziell darin ausgebildet, Menschen an neue Erfahrungen heranzuführen und das Lernen von neuen Erfahrungen zum positiven Erlebnis zu machen. Leichter wird es nun wirklich nicht, mit dem Verlassen der Komfortzone.

Wer soll eigentlich seine Komfortzone verlassen? Oder anders gefragt: Für wen hast Du dieses Buch geschrieben?

Viele Menschen sehnen sich nach Veränderungen. Sie träumen bspw. von einer sportlichen Figur, einem erfüllenden Freundeskreis oder generell einem besseren Leben. Egal welche Ziele man anstrebt, das Schicksal wird uns von alleine in den wenigsten Fällen dahin tragen. Wir haben eigentlich nur eine Person, die für eine positive Entwicklung sorgen kann: wir selbst. Wer sich positive Veränderungen in seinem Leben wünscht, wird wohl oder übel seine Komfortzone verlassen müssen. Das Buch ist für all diejenigen gedacht, die sich dessen bewusst sind und auf der Suche nach Informationen und Denkanstößen sind. Ganz generell tragen uns aber übrigens auch viele kleine Schritte in eine gewünschte Richtung. Die Anmeldung zum Tanzkurs beispielsweise kann der erste Schritt sein, vielleicht sogar der allerwichtigste, für das ersehnte, erfüllte Leben und neu gewonnene Lebensfreude. Doch viele Menschen verwerfen einen ersten, Freude stiftenden Gedanken an den lange ersehnten Traum vom Tanzkurs im nächsten Moment wieder, statt genau im hier und jetzt die Komfortzone zu verlassen und einfach mal auf den Anmelde-Button zu klicken.

»Tanzkurse bieten uns genau diese Spielwiese der unbegrenzten Möglichkeiten, um uns selbst neu zu entdecken«

Wie überwindest Du selbst Deine Komfortzone?

Im Laufe des Lebens habe ich mir eine Reihe von mentalen Werkzeugen zugelegt, die mir helfen meine Komfortzone zu verlassen. Es gibt aber auch nicht die eine Wunderwaffe, sondern je nach Situation hilft das eine oder das andere. Eine unterschätzte, aber sehr wirkungsvolle Methode ist Musik. Im Prinzip sind unsere Stimmungen nichts anderes als chemische Prozesse im Körper. Die Komfortzone wollen

oder können wir ja nur dann verlassen, wenn es eine Antriebskraft gibt. Das ist wie beim Autofahren. Sie können ja im schönsten Auto sitzen, aber ohne Benzin oder Strom fährt es nunmal nicht. Und »unser Benzin« ist ein Hormoncocktail, der von unseren Drüsen erzeugt wird. Musik kann unsere Drüsen zur Produktion anregen.

Matthias Blattmann als Moderator beim Euro Dance Festival 2022

Denken Sie nur einmal daran, wie viele Menschen bei Ihrem Lieblingssong plötzlich den Drang verspüren zu tanzen oder ganz ergriffen sind, wenn eine Filmmusik eine tragische, spannende oder romantische Szene untermalt.
Wenn ich beispielsweise. »Heart of Courage« von Two Steps from Hell höre, dann springt bei mir ein Schalter um und ich komme in einen sogenannten Flow. Ich kann mich besser konzentrieren, möchte Dinge anpacken und verspüre eine große innere Kraft. Aber wie gesagt, es braucht für jede Situation und für jeden Menschen andere, bestimmte Methoden. So wie es eine Vielzahl an unterschiedlichen Tänzen gibt, so gibt es auch eine Vielzahl an Wegen in ein neues Lebensgefühl. Wichtig ist es, dran zu bleiben.

Warum schaffen es viele Menschen nicht ihre Komfortzone zu überwinden?

Die Frage lässt sich leider nicht mit ein paar Sätzen beantworten. Wir Menschen haben nicht nur einen einzigartigen Fingerabdruck, sondern sind natürlich auch in Bezug auf unsere Komfortzone einzigartig. Es gibt etliche Aspekte, bspw. eine Vielzahl von Ängsten, Ablenkungen, die falsche mentale Programmierung, ein ungünstiges Umfeld oder physiologische Gründe, warum wir gewisse Hemmnisse nicht überwinden können.

Diesen Dingen auf die Spur zu kommen ist ein guter Anfang. Aber auch Visualisierungen können manchen Menschen helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden: Wie könnte es sich anfühlen, wenn ich dann mal über die Tanzfläche schwebe, wie ist mein Körpergefühl, wenn meine Lieblingsmusik durch mich hindurch strömt? Welche faszinierenden neuen Bekanntschaften könnte ich im Tanzkurs machen, die mein Leben bereichern? Und wenn das Bild vom Ich außerhalb der Komfortzone spürbar wird: einfach mal etwas versuchen.

Die Welt ist nicht so festgefahren und in Stein gemeißelt, wie wir manchmal denken. Wir alle dürfen uns völlig neu erfinden und an Dingen probieren, die wir nie für möglich gehalten hätten. So wird das Leben lebenswert.

ÜBER DAS BUCH

»Sie verlassen nun die Komfortzone«

Der Unternehmer Matthias Blattmann muss es wissen. Ihm ist es gelungen, die Freiburger Tanzschule Gutmann in ein florierendes Event- und Medienunternehmen zu verwandeln. Wie man es schafft, beruflich und im Leben erfolgreich zu sein, wie es gelingt, die eigenen Grenzen zu überschreiten und sich dabei selbst vielleicht ein bisschen besser kennenzulernen, dazu hat Matthias Blattmann passende Tipps und Methoden zusammengetragen. Er kennt und benennt die Stolpersteine auf dem Weg zum Erfolg, zeigt, wie wir den eigenen Rhythmus finden, weiß, wie wir innere Blockaden und Routinen überwinden und unsere Gehirnstrukturen besser nutzen können.

Das Buch ist im März 2022 im Herder Verlag erschienen. Der Erlös des Buches wird an die Matthias Ginter Stiftung für benachteiligte junge Menschen gespendet.

Herder Verlag
ISBN: 978-3-451-60114-9

BERÜHRUNG BEWIRKT **WUNDER**

HEUTE BEGRÜSSE ICH SIE MIT DEM HERZEN, STATT MIT DER HAND!

DR. JULIA CHRISTENSEN

Was mir an der Berichterstattung in den letzten Monaten fehlte: wenn wir schon kein Mittel gegen Corona haben, was können wir tun, um uns auf Trapp zu halten? Was reguliert unser Immunsystem, hält uns körperlich und psychisch fit und glücklich, und hat sechs Buchstaben?

Musik, Bewegung, und Berührung sind die besonderen Zutaten unseres Lebenselixiers. Sie sagen vielleicht: Musik und Bewegung ist klar – aber Berührung im Lockdown?

Es gibt beim Tanzen drei Möglichkeiten sich zu »berühren«. Mit der Hand, mit einem Lächeln, und mit einem Blick in die Augen. Jede dieser äußerst menschlichen Gesten bewirkt eine wunderschöne Kaskade von Gesundheitswirkungen in unserem Körper, und beim Tanzen gibt's alle drei gratis mit dazu.

Isolation, Unsicherheit und Ohnmacht sind Stress für unsere Psyche und das wirkt sich nicht nur auf unsere Stimmung, sondern auch gefährlich auf unsere körperliche Gesundheit aus. Das Stresshormon lässt grüßen…
Eine Streicheleinheit geht uns, durch kleine elektrische Impulse, »unter die Haut«, und von dort, rauscht sie über Nervenbahnen im Rückenmark direkt in Gehirnregionen, die unser Immunsystem regulieren. Für ein Lächeln und für einen Blick in die Augen brauchen wir ganz bestimmte Bewegungen unserer Gesichtsmuskeln. Diese Muskeln sind über elektrische Impulse mit den Gehirnnerven verbunden, und diese mit dem Vagus Nerv. Wird dieser Nerv durch positive Gesichtsausdrücke aktiviert, kurbelt er über das Rückenmark, im Körper regenerative Prozesse an. Er verlangsamt Herzschlag und Atmung, und reguliert die Verdauung. Wo der Körper nun beruhigt ist, verpieselt sich auch das Stresshormon wieder.

Berührungen, Lächeln und ein Blick in die Augen aktivieren im Körper außerdem Bindungs- und Stimmungshormone, wie Oxytocin, Prolaktin und Serotonin. Das schweißt zusammen und macht glücklich! Und voilà, schon wird's mit dem eigenen Lächeln noch leichter.

Kennen Sie das?
Jemand lächelt Sie an und Ihr Herz schlägt Purzelbäume. Sie empfinden ein schönes Gefühl in der Herzgegend? Das ist Teil der Gesundheitswirkung, die Ihr Körper gerade erfährt, es kitzelt unseren Solar Plexus (ein Nervenbündel unter dem Brustbein). Wenn sie also dieses befreiende Kitzeln in der Herzgegend verspüren, wissen Sie, dass sie es richtig gemacht haben.
Sammeln Sie Lächeln. Begrüßen Sie sich mit dem Herzen!

Außerdem bewirkt die synchrone Bewegung beim Tanzen – auch auf Abstand – Wunder im Gehirn. Im

MUSIK, BEWEGUNG, UND BERÜHRUNG SIND DIE BESONDEREN ZUTATEN UNSERES LEBENSELIXIERS.

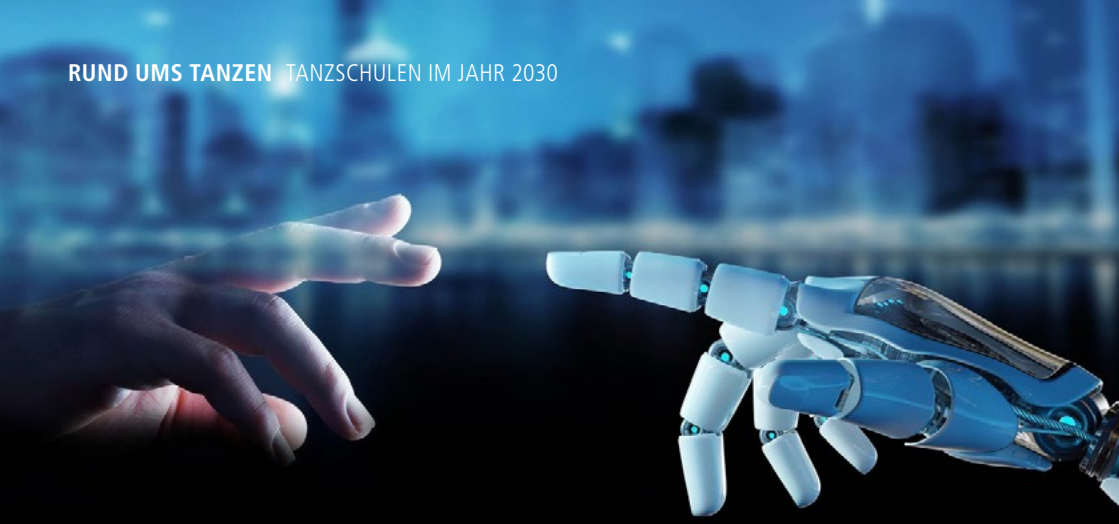
Zusammenspiel mit der Musik ist dies ein perfektes Duett für unsere Stimmung und körperliches Wohlbefinden.

Und wenn Lock-down und Social-Distancing andauern: Tanzen geht auch auf handyish, zoomisch, skypisch und YouTubisch. Dann heißt es eben… App-in-die-Tanzschule!

Zu kompliziert?
Lassen Sie sich drauf ein. Denn: Neues zu lernen, Unbekanntes auszuprobieren und querdenken müssen – all das bedeutet neue Verknüpfungen im Gehirn. Lernen Sie neue Schritte oder eine Choreographie, die Sie immer schon mal lernen wollten.
Nebenbei trainieren Sie Ihre Raumwahrnehmung, denn Ihr Gehirn hat ja jetzt auch den Hund, das Sofa und den tieffliegenden Kanarienvogel mit zu bedenken. Knobeln Sie am Kreuzworträtsel Tanzkurs am Bildschirm. Es lohnt sich! Finden Sie die fehlenden Worte und ergänzen Sie sie mit einer gehörigen Portion Lächeln.

Tanzen Sie schön!
Herz und Gehirn werden es Ihnen danken.

Herzliche Grüße,
Ihre Julia F. Christensen



ZUKUNFTSMUSIK

TANZSCHULEN IM JAHR 2030

Tanzschulen entdecken zunehmend Komponenten der Digitalisierung für sich. Wir wagen einen Ausblick auf technische Veränderungen in Tanzschulen für 2030.

Von stabilen, schnellen Netzen können auch Tanzschulen profitieren. Papierlose Tanzschulen werden durch Cloud-Lösungen zum Greifen nah.
Das ist nicht nur umweltschonend sondern auch praktisch. Kundendaten können auf Wunsch über App-Funktionen selbständig bearbeitet und angepasst werden.
Über individuelle Musik-, Kurs- und Veranstaltungsempfehlungen, die den persönlichen Vorlieben entsprechen, informiert intelligente Software automatisch.

Eine interessante Spielerei in Tanzschulen ist die Hologramm-Erstellung: mit dem Smartphone kann das Tanzen gescannt und durch kluge Software können Anregungen für Tanzmoves gegeben werden.
Apps können Bewegung durch künstliche Intelligenz erkennen und durch Analysen kann das Rhythmusgefühl trainiert werden. Außerdem ist es schon möglich, neue Tanzstile auszuprobieren, ohne diese erst selbst erlernen zu müssen: sich selbst schon immer mal beim Breakdance beobachten? In 2030 sollte das kein Problem mehr sein.

Wir haben prominente Köpfe gefragt: **Wie könnte der technische Fortschritt die Tanzschulen bis 2030 verändern?**

Im Jahr 2030 wird es neue technische Vermittlungsformate geben, um den Tanzunterricht virtuell und interaktiv erlebbarer zu machen. Die Freude am Tanzen und an der gemeinsamen Zeit wird sich allerdings auch im Jahr 2030 nicht ändern.

DOROTHEE BÄR,
Staatsministerin für Digitalisierung (CSU)

Tanzen im Jahr 2030: Vielleicht gar nicht mit einem Menschen, sondern mit einem Roboter-Freund der einem nicht sagt, was man falsch macht? Tanzkurse die über Augmented Reality abgerufen werden können, wo immer man will? Gender Neutral, tanzen als wer man will, was man will? Ich sehe da viele Chancen eine neue Gesellschaft zu formen und viele Risiken in den eigenen Schranken unterzugehen. Wird spannend.

ROLAND HAMM,
Promoter und Experte für Innovationsmanagement

Die Essenz – Menschen einen emotionalen Raum für sich selbst und mit anderen gemeinsam zu ermöglichen - bleibt. Die Digitalisierung ist ein Business Enabler, welcher immer mehr jedem Einzelnen und nicht nur Konzernen hilft, Infrastruktur bezahlbar zu nutzen, um sich auf den Kern - den Kunden - zu konzentrieren.

CHRISTIAN HOFMANN,
Direktor Syndizierung der Hamburg Commercial Bank

Schon immer bedeutete die Digitalisierung ein Überwinden geografischer Barrieren von Social Dance Communities, das ganz wesentlich zum globalen Wachstum der Szenen und zur Verbreitung von Tänzen verantwortlich war. Der Deutsche Rock 'n' Roll und Boogie Woogie Verband stellt sich dem Thema, z.B. mit unserem aktuellen »Blended Learning« Projekt mit der wir große Teile unserer Ausbildungen auf Online-Formate umstellen möchten. Diese Digitalisierung bedeutet nicht nur eine Vereinfachung des Zugangs zu Ausbildung, aber auch eine Transparenz ihrer Inhalte und ihrer Qualität, die uns bis 2030 vor ganz neue Herausforderungen stellen wird. Die schnelle Verbreitung neuer Trends wird uns zu einer Agilität und Mobilität zwingen, die nur stetige Weiterentwicklung und Fortschritt bedeuten kann. Damit wird die Digitalisierung auch den Tanzschulmarkt dramatisch verändern.

KATRIN KERBER,
Präsidentin DRBV

In den nächsten 10 Jahren wird sich die ADTV Tanzschule der Digitalisierung bedienen um den Teilnehmenden nach dem Unterricht die gespielte Playlist zu übermitteln, interessante Informationen über den gelernten Tanz zu liefern, Erlerntes per Kurzvideo zur Wiederholung zu liefern, Motivation für den kommenden Unterricht zu geben (z.B. durch kleinen Trailer was neu gelehrt wird) und auf kommende, für die Teilnehmenden relevante, Veranstaltungen hinzuweisen. Die Tradition des Besuchs einer ADTV Tanzschule wird sich nicht verändern, wenn die Moderne der Digitalisierung mit genutzt wird.

JÜRGEN BALL,
Präsident des ADTV

SMALL**TALK.**

DIE KNIGGE-KOLUMNE **MIT BETÜL HANISCH**

DER UNSICHTBARE KAMPF UM DAS TERRITORIUM, ODER: **ZWEI ALPHATIERE WERDEN NUN MAL NICHT GEDULDET**

Es gibt in einer Begegnung zwischen zwei Menschen unabhängig davon, in welchem Verhältnis sie zueinander stehen, keine gleiche Hierarchie-Ebene. Einer der beiden ist immer dominant und der andere diesem Rang untergeordnet.

Wenn ich von der Beziehung zwischen zwei Menschen schreibe, dann meine ich jegliche Art von Beziehung. Das kann die Beziehung zwischen Geschwistern sein oder Liebespaaren, die Beziehung zwischen Tanzpaaren, Geschäftspartnern, Kollegen, die Beziehung zwischen Eltern und dem Kind, beste Freunde oder Freundinnen und auch die Beziehung zu Fremden, mit denen Sie in Ihrem Leben für eine kurze oder längere Zeit in Verbindung treten, sei es beruflich oder privat.
Die Hierarchie-Ebene wird entweder sehr schnell geklärt und das findet auf nonverbaler Ebene statt oder die Begegnung bleibt so lange in einer spürbar angespannten Lage, wenn einer der beiden die eingeforderte Rolle nicht übernehmen möchte. Zwei Alphatiere werden nun mal nicht geduldet.

Wie uns die Tierwelt schon zu unserer Kinderzeit fasziniert hat, vor allem wenn zwei Tiere um das Territorium oder das Weibchen kämpften, bis der Unterlegene geschlagen das Feld räumen musste und geduckt von Dannen zog oder in den niederen Rängen im Rudel weiter geduldet wurde. Sie erinnern sich…

Dieser territoriale Kampf spielt sich auch unter uns Menschen ab. Oft ein wenig verschleiert und nicht für alle erkennbar, doch das befreit nicht davon, dass es nicht stattfindet.

Die Feststellung ist keine gleichzeitige Bewertung, welche der beiden Positionen womöglich die bessere sei. Manche wählen gerne die untergeordnete Rolle, denn die befreit viel häufiger von Verpflichtungen und Verantwortung, andere lieben die dominante Rolle, möchten Entscheidungen selbst treffen und ordnen sich ungern den Anweisungen anderer unter.

Wenn zwei Menschen dieser beiden unterschiedlichen Ebenen zusammentreffen, gehen sie von vornherein eine harmonische Beziehung ein. Vielleicht kennen Sie solche Konstellationen:

WWW.KNIGGE-SCHULE.DE

»In einem größeren Unternehmen ist der tägliche Ablauf nur mit einer klaren Aufgabenteilung möglich: Tina ist für die gesamte Kursplanung und Personalplanung zuständig, ich hingegen bin fast täglich auf Events, Wirtschaftstreffen oder Podiumsdiskussionen. Grundlegende Neuerungen oder Veränderungen entscheiden wir wiederum gemeinsam.«

OLIVER THALHEIM,
INHABER TANZSCHULE OLIVER & TINA, LEIPZIG

Zwei Geschäftspartner leiten ein Unternehmen, beide haben zwar gleiche Anteile und verdienen das gleiche Gehalt. Wenn Sie beide genauer betrachten, können Sie erkennen, dass einer mehr im Hintergrund agiert – vielleicht den Bereich der Finanzen und Zahlen pflegt – während der andere die Mitarbeitergespräche führt, viel mehr in der Öffentlichkeit vertreten ist. Klare Aufgabentrennung mit der »richtigen Besetzung«, das heißt mit Personen, die sich mit den Aufgaben auch gerne identifizieren, sorgt für konfliktfreies Miteinander. Wenn partnerschaftliche Rollen also klar abgegrenzt sind und jeder der beiden diese Position selbst gewählt hat und zufrieden ist damit, gibt das eine dauerhaft zufriedenstellende und erfüllende Gemeinschaft. Genauso verhält es sich auch in privaten Beziehungen.

Eine Partnerschaft fühlt sich dann bedingungslos erfüllt an, wenn beide ihre Rollen gewollt eingenommen haben und der eine den Platz des Beschützenden einnimmt und deutlich häufiger Entscheidungen für beide fällt; hingegen der andere sich wohlfühlt in der Position des Beschützt-Werdens und des sich Fallen-Lassens.

Wer tatsächlich dominant ist und wer die unterlegene Rolle eingenommen hat, erkennt ein geschultes Auge schnell: der Dominante wird sich in der nonverbalen Ebene bemerkbar machen, denn er nimmt territorial deutlich mehr Raum ein. Gerne bestimmt der Dominante auch die Dauer einer Unterhaltung und entscheidet, wann das Gespräch zu Ende ist. Natürlich wahrt er dabei den Respekt und benutzt die angemessenen Worte wie: »Tut mir leid, wenn ich Sie jetzt leider unterbrechen muss. Die Pflicht ruft. Gerne hätte ich mich mit Ihnen länger unterhalten. Genießen Sie weiterhin den schönen Tag und machen Sie es gut. Bis zum nächsten Mal. Auf Wiedersehen.«

In der Tanzszene sind die vorgegebenen Rollen der Tänzerin und ihrem Tanzpartner ebenso klar eingeteilt. Es gibt den Tänzer, der führt und die Tänzerin, die geführt wird. Wenn beide sich ihrer Rollen bewusst sind und sie auch bereit sind einzunehmen, verbringt das Paar eine wunderbare (Tanz-) Partnerschaft. Die Trainings verlaufen bestimmt diszipliniert und gleichzeitig auch respektvoll und wertschätzend. Leider ist das nicht immer der Fall: von langen Frauennägeln zerkratze Männerhände, die ihren Tanzpartner für unfähig erklärt haben, die Führungsrolle zu übernehmen als auch Männer, die ihre Tanzdamen mit übermäßiger Kraft in die gewünschte Figur gedrängt haben und viele andere unschöne Bilder fallen mir hier ein. Tanzen ist eines der vier Dinge, die automatisch glücklich machen, neben Singen, Spielen und Lachen. Lassen Sie das Tanzen und das Glücklich-sein weiterhin harmonisch vereint. Bleiben Sie in Ihrer Rolle, die Sie gewählt haben und verlieren Sie dabei niemals den Respekt vor Ihrem Partner.

Ich wünsche Ihnen alles Liebe, bleiben Sie wertschätzend.

Ihre Betül Hanisch

TANZMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

VON SARAH ENGELS

Mythen, Sagen und Legenden ranken sich um das Thema »Tanzen«. TANZEN – Das Magazin hat sich einige per Zufallsgenerator rausgepickt und versucht sie – mehr oder weniger fundiert – einzuordnen…

MYTHOS 1:

»ALLE TÄNZER SIND SCHWUL«

Der prominenteste Mythos lässt sich auch gleich mit viel Prominenz widerlegen: Joachim Llambi ist eher der Langzeit-Ehen-Typ (doch, mit jeweils 13 Jahren haben die Ehen lange gehalten, beziehungsweise hält die aktuelle wohl immer noch – und das in der Promi-Welt!) und Massimo Sinato hat sich während »Let's Dance« in seine Rebecca Mir verliebt. Gut, rein statistisch be- oder widerlegen lässt sich dieser Mythos nicht – es wäre doch sehr befremdlich, wenn wir in einer groß angelegten Umfrage jeden Tänzer nach seinen sexuellen Vorlieben befragen würden.

Aber wir halten fest: Ausnahmslos alle Tänzer können es schon mal nicht sein.

MYTHOS 2:

»TANZEN SCHÜTZT VOR DEMENZ«

Das wiederum haben Wissenschaftler herausgefunden: Tanzen verringert das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 76 Prozent!* Denn die komplexen Bewegungen, Figuren und die Herausforderungen beim Führen und Folgen fordern die grauen Zellen sehr stark.

Außerdem macht Bewegung auf Musik richtig Spaß und gesellig ist es auch noch. Deshalb ist Tanzen sehr viel wirkungsvoller als beispielsweise Kreuzworträtsel lösen.

MYTHOS 3:

»JE BESSER EIN MANN TANZT, DESTO BESSER IST ER IM BETT«

Shakira soll das mal behauptet haben. Es wird ja bekanntlich in Umfragen zum Thema Sex am meisten gelogen. Also lassen wir auch hier Umfragen und Feldstudien außen vor und machen uns Gedanken, was an diesem Mythos dran sein könnte. Wer tanzt, lernt seinen Körper kennen. Tanzen wirkt außerdem auf die Tiefenmuskulatur, zu der auch der Beckenboden gehört. (Ja, auch Männer besitzen diese Muskelgruppe!) Ist diese wiederum gut ausgebildet, macht es auch im Bett mehr Spaß. Außerdem lernt man auf der Tanzfläche, auf seine Partnerin zu achten und auf kleine körperliche Signale zu reagieren. Auch diese Achtsamkeit wirkt sich positiv auf Aktivitäten im Schlafzimmer aus.

Umgekehrt muss man aber auch berücksichtigen, dass Paare in der Regel beim Tanzen mehr Zuschauer haben, als beim Sex. Viele Männer fangen auch erst spät mit dem Tanzen an. Dementsprechend muss tänzerisches Können nicht in direkter Verbindung zu den sexuellen Kompetenzen stehen. Aber Körpergefühl und Rhythmus in der Vertikalen zu schulen, um die Ergebnisse in der Horizontalen anzuwenden, bringt mit Sicherheit mehr Spaß für beide.

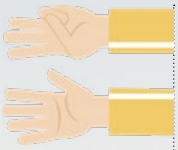
*https://www.spektrum.de/magazin/dance-gegen-demenz-musik-erhaelt-die-grauen-zellen/1368425

MYTHOS 4:

»TANZENDE MENSCHEN SIND ARROGANT UND EINGEBILDET«

Menschen, die tanzen, achten auf ihre Körperhaltung. Eine aufrechte Haltung, herausgestreckte Brust und ein offener Blick strahlen Selbstbewusstsein aus – ein »Nebeneffekt« beim Tanzen.
Für Menschen, die eher schüchtern und zurückhaltend sind, kann eine solche Körperhaltung auch mal arrogant wirken.
Doch das ist meistens nicht der Fall: Tänzerinnen und Tänzer zeigen vielmehr Haltung und stehen zu sich. Außerdem sind sie kommunikativ und gern mit Menschen in Kontakt. Auch das widerspricht dem Mythos, das Tänzerinnen und Tänzer eingebildet sind.

FALSCH!



MYTHOS 5:

»TANZEN« KOMMT VON »TUN« – WENN ES VON »WISSEN« KÄME, HIESSE ES »WANZEN«

Es ist wichtig und absolut empfehlenswert in einer Tanzschule die Tanzkurse zu besuchen und sich dort vom Tanzlehrer-Team mit Infos versorgen zu lassen.
Aber wie jede Bewegungsform braucht auch der Tanz vor allem: Routine und Übung. Nur im Tanzkurs stehen und zuhören und dann wieder an der Bar sitzen, hilft da nicht.

Routine bekommt man am schnellsten, wenn man mal zwischendurch einfach drauf los tanzt, Kombinationen ausprobiert und viel Spaß mit seinem Partner hat. Die Erfahrung, welche Aktion oder Reaktion zu welcher Tanzsituation am besten passt, wird sich von ganz allein einstellen.

RICHTIG!

MYTHOS 6:

»ALLE TÄNZERINNEN UND TÄNZER KÖNNEN NUR BIS ACHT ZÄHLEN«

Korrekt formuliert müsste es heißen: Alle Tänzerinnen und Tänzer wollen nur bis acht zählen. In acht Taktschlägen, also in einen »Achter« bringt man schon ne ganze Menge an Tanz-Know-how unter. Wenn es nicht ausreichen sollte, gibt es eben noch einen »Achter« und noch einen... Höhere Zahlen lenken nur vom eigentlichen Tanz und von der Musik ab.

FALSCH!

MYTHOS 7:

»BETRUNKEN TANZT MAN BESSER«

»Vertrau mir, du kannst tanzen. – Dein Vodka.« Der Spruch klingt verlockend, aber wir empfehlen ein unbelastetes Tanzerlebnis. Vielen Frauen wird beim Drehen im Walzer beispielsweise sowieso schon schwindelig. Alkohol wirkt da eher kontraproduktiv. Und auch die eigene Balance zu finden und gemeinsam mit dem Partner stabil zu stehen, wird mit jedem Glas Alkohol schwerer.
Schon bei den Jugendlichen wirbt der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) mit »Tanzrausch statt Vollrausch«. Auch für Erwachsene ist das ein schönes Motto, an das man gern denken darf.

FALSCH!

HOCHZEITSTANZ

Für alle, die sich trauen!

LAUFZEIT UND PREIS

Eine Privatstunde dauert 60 Minuten und kostet 80,00 Euro pro Paar.

Melde Dich bei uns bitte frühstmöglich, um Termine zu vereinbaren.

Am besten können wir Euch in Privatstunden auf Euren persönlichen Hochzeitstanz vorbereiten. Klassischer Wiener Walzer oder doch zum Lieblingslied tanzen? Kein Problem! Wir zeigen Euch den passenden Tanz und bereiten Euch perfekt auf Euren großen Tag vor. Ihr lernt Euren Hochzeitstanz an individuell vereinbarten Terminen, einer unserer Tanzlehrer steht Euch allein im Tanzsaal zur Verfügung und berät Euch gern zu allen Themen rund um das Tanzen.

KATRINS SCHMUCKLÄDCHEN

SIE LIEBEN DEN UNTERSCHIED

Stadt -Zentrum · Löbdergraben 1 · 07743 Jena
Burgaupark · Keßlerstrasse 12 · 07745 Jena

Tel.:03641365088 · info@schmuck-jena.de

UNSERE LOCATION KANN MAN MIETEN

DIE PERFEKTEN BEDINGUNGEN FÜR DEIN BUSINESS EVENT

Unsere außergewöhnlichen Räumlichkeiten werden für Tanzkurse von Kindern bis Senioren genutzt, bieten aber auch großartige Voraussetzungen für Business Events. Die zwei jeweils 165 Quadratmeter großen Tanzsäle sind durch eine mobile, mit Spiegeln versehene Trennwand geteilt und können zu einer 330 Quadratmeter großen Fläche verbunden werden. Damit bietet die führbar ausreichend Platz für Veranstaltungen mit bis zu 180 Personen. Ob Seminar, Besprechung oder Firmenfeier – bei uns findest Du alles, was Du für einen professionellen Ablauf benötigst. Gerne stellen wir Dir unsere moderne Ton-, Licht- und Präsentationstechnik zur Verfügung und kümmern uns um die gastronomische Versorgung Deiner Gäste über unsere hauseigene Bar oder über unseren Catering-Partner. Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Location und eine direkte Anbindung zum ÖPNV garantieren eine einfache Anreise Deiner Gäste, die sich gerne an Deine gelungene Veranstaltung zurück erinnern werden.

Wir freuen uns über Deine Anfrage!

Fotos: ©Christian Zepter

- Ein Saal mit **165 qm**, zwei separate Säle mit je 165 qm oder ein **großer Saal mit 330 qm**
- Lüftungsanlage
- Verschiedene Bestuhlungsvarianten
- Technik: (Funk-) Mikrofone, Beamer, Leinwand, BOSE Beschallungstechnik
- **Kostenfreie Parkplätze**, Haltepunkt Bahn und ÖPNV fußläufig

UNSERE REFERENZEN:

- Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband
- Bündnis 90/Die Grünen Jena
- Creativ Team Veranstaltungen
- Diabeteszentrum Thüringen e.V.
- Dt. Gesellschaft für physikalische Medizin
- Erste Hilfe Thüringen
- FDP Jena Saale-Holzland-Kreis
- Fit für 2
- Friedrich-Schiller-Universität
- Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen
- Golfclub Jena
- Jena Big Band
- Jenaer Bildungszentrum
- Jenaer Philharmonie
- Jenaplanschule Jena
- Kindersprachbrücke Jena
- MGM Management
- Minimax GmbH
- Montessorischule Jena
- Musikverein Schott Jena e.V.
- Optonet
- ORISA
- Paritätische BuntStiftung Thüringen
- Soziale Initiative Camburg
- Stadtverwaltung Jena
- Stiftung Perspektiven
- Studierendenwerk Jena
- Tanzclub Kristall Jena
- ThEx Enterprise
- Thüringische Krebsgesellschaft
- ÜAG Jena
- Universitätsklinikum Jena
- USAWA
- Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
- Volksbank Gera Jena Rudoldstadt
- Volkshochschule Jena
- Wirtschaftsförderungsgesellschaft Jena mbH
- Zentrum für ambulante Rehabilitation Jena

Weil für jeden etwas anderes wichtig ist.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre Wünsche mit uns an Ihrer Seite.

03641 488 884
info@volksbank-vor-ort.de

Volksbank eG
Gera · Jena · Rudolstadt

Foto: ©Thüringische Krebsgesellschaft e.V.

THÜRINGISCHE **KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

JUGENDLICHE FÜR KREBS SENSIBILISIEREN

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Neben den ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen ist es daher auch wichtig, den eigenen Körper regelmäßig auf Veränderungen zu untersuchen. Hierfür sensibilisiert die Thüringische Krebsgesellschaft e.V. (TKG) Jugendliche in einem vom Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF) finanziell geförderten Projekt.

Die gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen sind ein wichtiger Baustein, um Krebs rechtzeitig zu erkennen, im Frühstadium zu behandeln und heilen zu können. Diese finden jedoch nur jährlich (z. B. bei Brustkrebs) oder alle zwei Jahre (z. B. bei Hautkrebs) statt und werden erst ab dem frühen Erwachsenenalter von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bereits im Jugendalter sollte daher die Basis zur Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut gelegt werden, denn die Tumore dieser drei Krebsarten können oft selbst entdeckt werden.

Genau an diesem Punkt setzt das neue Projekt der TKG an: Jugendliche sollen auf verschiedenen Wegen über Krebs und die Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut informiert werden.

Mittels einer Aufklärungskampagne wird in den sozialen Medien auf das Projekt aufmerksam gemacht.

Foto: ©Thüringische Krebsgesellschaft e.V.

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Die Thüringische Krebsgesellschaft e.V. ist die erste Anlaufstelle für alle Betroffenen und Interessierten zum Thema Krebs in Thüringen. Mit unserer Arbeit setzen wir uns für eine bessere Versorgung und Aufklärung ein. Wir helfen Menschen, sich vor Krebs zu schützen, wir helfen Krebsbetroffenen mit ihrer Krankheit umzugehen und wir helfen, die Bekämpfung von Krebs zu erforschen.

Wir stehen Ihnen für Ihre Anliegen online und in unseren Beratungsstellen jederzeit zur Verfügung – seit Januar 2022 auch in unserer neuen Beratungsstelle in Mühlhausen.

Weitere Informationen unter:
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

JETZT SPENDEN!

Von dort gelangen Jugendliche auf die Projektwebsite mit Informationen zu Krebserkrankungen im Allgemeinen und genauen Anleitungen, wie sie Brust, Hoden und Haut selbst untersuchen können.
Über Post- und sogenannte „Duschkarten" ist es möglich, diese Anleitungen auch unabhängig von den Informationen auf der Website, beispielsweise unter der Dusche, anzusehen und durchzuführen.

Zusätzlich wird ein „CheckUp-Koffer" mit Aufklärungsmaterialien und Tastmodellen von Brust und Hoden entwickelt. Dieser Koffer kann für den Einsatz in Schulen ausgeliehen werden und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern ein noch besseres Verständnis für die Selbstuntersuchung.
Auch Eltern sowie Ärztinnen und Ärzte werden in dem Projekt durch Informationsmaterialien für die Wichtigkeit der Selbstuntersuchung sensibilisiert.
Mit dem Start des Projekts im Juni 2022 wurde begonnen, die Informationsmaterialien inhaltlich und grafisch auszuarbeiten. Im Rahmen eines Workshops mit Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Wissenschaft hat das Projektteam bereits geeigneten Titel für das Projekt erarbeitet. Der nächste Schritt: die Jugendlichen einbeziehen, um zu erfahren, was sie von den möglichen Projekttiteln halten.

Denn ein wichtiges Ziel des Projektes ist es, alle Materialien gemeinsam mit Jugendlichen zu erarbeiten, um ihre Ideen frühzeitig einzubeziehen und auf ihre Bedarfe einzugehen, wie z. B. jugendgerechte Sprache. Die gesamte Projektlaufzeit wird außerdem genutzt, um die Materialien wissenschaftlich zu überprüfen, damit diese deutschlandweit genutzt werden können.

Buchtipp für Tanzbegeisterte

Und am Ende werden wir tanzen

von Tanzlehrerin und Autorin Sabrina Pietsch

Erhältlich als Taschenbuch + E-Book, überall wo es Bücher gibt.

Oder bestelle deine persönlich signierte Ausgabe direkt bei der Autorin unter **www.sabrinapietsch-autorin.de**

Anzeige

GUTMANN EVENTS

PROUDLY PRESENTS

EURO DANCE festival

21.-26.02.2023

EUROPA-PARK RUST

DAS GRÖSSTE TANZFESTIVAL EUROPAS

6 TAGE • 175 TRAINER • 600 WORKSHOPS

EUROPA PARK
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

WWW.EURO-DANCE-FESTIVAL.COM