TANZSCHULE FÜHRBAR // AUSGABE 04 // GÜLTIG AB NOVEMBER 2023

TANZEN'S MAGAZIN

FÜHRBAR TEAM
STELLT SICH VOR

Highlights 2024
ALLES AUF EINEN BLICK

TANZEN MACHT TESTOSTERON
WARUM TANZEN MÄNNLICH IST

führbar
ADTV-Tanzschule

Wir tanzen Dich glücklich!

Abb. ähnlich

Hyundai i30 Trend

Kraftstoffverbrauchs- und CO_2-Emissionswerte für den Hyundai i30 1.0 Trend 1.0 T-GDI 48V 6-Gang-iMT 88 kW (120 PS) Frontantrieb Benzin, 6-Gang-Getriebe nach den realitätsnäheren WLTP-Werten: Kurzstrecke: 6,9 l/100 km; Stadtrand: 5,8 l/100 km; Landstraße: 5,2 l/100 km; Autobahn: 6,5 l/100 km; kombiniert: 6,0 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 137 g/km; CO_2-Effizienzklasse: n.v.[4]

Unser bisheriger Preis **27.985 EUR[2]**
Aktionsprämie **5.000 EUR**
Aktionspreis **22.985 EUR[3]**

Abb. ähnlich

Hyundai KONA 1.0 T-GDI

Kraftstoffverbrauchs- und CO_2-Emissionswerte für den Hyundai KONA 1.0 T-GDI 1.0 48V 6-Gang-iMT 88 kW (120 PS) Frontantrieb Benzin, 6-Gang-Getriebe nach den realitätsnäheren WLTP-Werten: Kurzstrecke: 7,3 l/100 km; Stadtrand: 5,8 l/100 km; Landstraße: 5,3 l/100 km; Autobahn: 6,6 l/100 km; kombiniert: 6,1 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Effizienzklasse: n.v.[4]

Unser bisheriger Preis **25.815 EUR[2]**
Aktionsprämie **4.000 EUR**
Aktionspreis **21.815 EUR[3]**

Abb. ähnlich

Hyundai KONA Elektro

Stromverbrauch für den Hyundai KONA Elektro 100 kW (136 PS) Frontantrieb Elektro, 39,2 kWh Batterie, kombiniert: 14,3 kWh/100 km, elektrische Reichweite bei voller Batterie: 305 km, CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Effizienzklasse: n.v.[4]

Unser bisheriger Preis **39.295 EUR[2]**
Aktionsprämie **11.000 EUR**
Aktionspreis **28.295 EUR[3]**

Abb. ähnlich

Hyundai TUCSON Select 1,6 T-GDI

Kraftstoffverbrauchs- und CO_2-Emissionswerte für den Hyundai TUCSON Select 1,6 T-GDI 48V 6-Gang-iMT 110 kW (150 PS) Frontantrieb Benzin, 6-Gang-Getriebe nach den realitätsnäheren WLTP-Werten: Kurzstrecke: 8,2 l/100 km; Stadtrand: 6,6 l/100 km; Landstraße: 5,8 l/100 km; Autobahn: 7,2 l/100 km; kombiniert: 6,8 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 154 g/km; CO_2-Effizienzklasse: n.v.[4]

Unser bisheriger Preis **35.305 EUR[2]**
Aktionsprämie **5.310 EUR**
Aktionspreis **29.995 EUR[3]**

Autohaus Am Alten Gaswerk

Autohaus Am Alten Gaswerk GmbH
Am alten Gaswerk 7, 07743 Jena
Tel.: +49 3641 4709-0
E-Mail: info@am-alten-gaswerk.de

HYUNDAI

[1] Angebot gültig, solange der Vorrat reicht. Die jeweilige Aktionsprämie ist nicht mit anderen Preisvorteilen kombinierbar. Die maximale Aktionsprämie von 11.000 EUR bezieht sich auf die unverbindliche Preisempfehlung der Hyundai Motor Deutschland GmbH beim Kauf eines Hyundai KONA Elektro.
[2] Unverbindliche Preisempfehlung der Hyundai Motor Deutschland GmbH inkl. Überführung.
[3] Inkl. Überführungskosten in Höhe von 995,00 EUR. Angebot gültig, solange der Vorrat reicht.
[4] Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt. Mehr unter: hyundai.de/wltp.

Liebe TANZFREUNDE,

das Jahr 2023 neigt sich so langsam dem Ende entgegen.
Für mich und uns der Grund, kurz innezuhalten und zurückzublicken. Es liegt ein Jahr voller Höhepunkte hinter uns: das erste Konzert für Kinder und Familien mit herr H, der erste Ball mit der JenaBigBand auf großer Bühne in unserer führbar, die erste Kopfhörer-Tanzparty für Paartanz Thüringens, die vielen neuen Tänzer und Tänzerinnen in unseren Kursen – die Liste ließe sich noch endlos fortsetzen.

Gleichzeitig bin ich sehr stolz auf mein Team: wir haben die Mitglieder- und Kursverwaltung komplett digitalisiert (ein besonderer Dank an Zoé), Maria hat ihre Abschlussprüfung zur Tanzlehrerin bestanden, Luise begann im Sommer die Berufsausbildung zur Tanzlehrerin, Becci und Jacqui werden Fachtanzlehrerinnen im Bereich Latinotänze bzw. Hip Hop und die führbar-Familie ist um drei Babys gewachsen.

Im Januar zum sechsten Geburtstag der führbar starten wir hoffentlich in ein Jahr voller Glücksmomente, interessanten Begegnungen, vielen Tanzschritten und erinnerungswürdigen Veranstaltungen. Schon heute wünsche ich allen Kunden, Mitarbeitern und Partnern eine besinnliche Weihnachtszeit und ein grandioses Jahr 2024!
Und nun viel Freude beim Lesen unseres neuen Magazins!

Dein Ronny Pietsch

ADTV-Tanzschule führbar
Am Alten Güterbahnhof 1
07743 Jena
So - Do von 15.00 - 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, 3-12, 24-29 Ronny Pietsch, Seite 13-23, 30 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 – HOCHZEITSTANZ
10 – KINDERTANZ
11 – HIP HOP
24 – ZUMBA FITNESS
25 – TANZFIT

NEWS
26 – DEIN FÜHRBAR-TEAM
28 – LOCATION MIETEN
30 – HIGHLIGHTS 2024

GESUNDHEIT
13 – TANZEN MACHT TESTOSTERON
20 – TANZEN UND GESUNDHEIT
22 – BODYCHECK GEGEN KREBS

ROUND UMS TANZEN
18 – MUSS DAS SEIN?
19 – DEUTSCHE SINGLE CHARTS

führbar ADTV-Tanzschule

Wir tanzen Dich glücklich!

PAARTANZ
FÜR ERWACHSENE

Das schönste Hobby zu zweit.

Fotos: ©Gutmann Media – Valentin Behringer

TERMINE

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

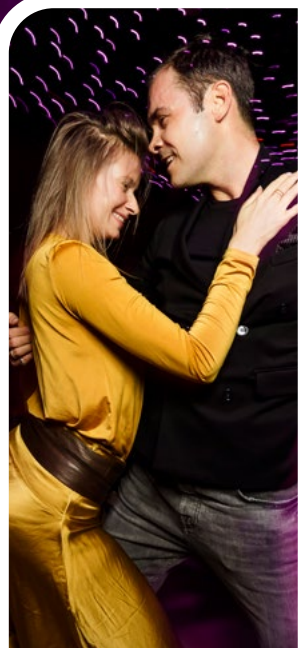
DU SUCHST NACH DEM SCHÖNSTEN HOBBY FÜR DEINEN PARTNER UND DICH? **GEFUNDEN!**

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"**.



Der **Beginner-Tanzkurs** umfasst 10 Tanzstunden.
Preis: 3 Monate je 59€ pro Person.

Ab **Weiter-Tanzen Bronze** Mitgliedschaft mit 6 Monaten Erstlaufzeit, danach monatlich kündbar
Preis: 49€ pro Person monatlich.

PAARTANZ **FÜR JUGENDLICHE**

Ein Tanzkurs in der neunten Klasse ist Tradition!

Fotos: © Gutmann Media – Valentin Behringer

PREISE & RABATTE

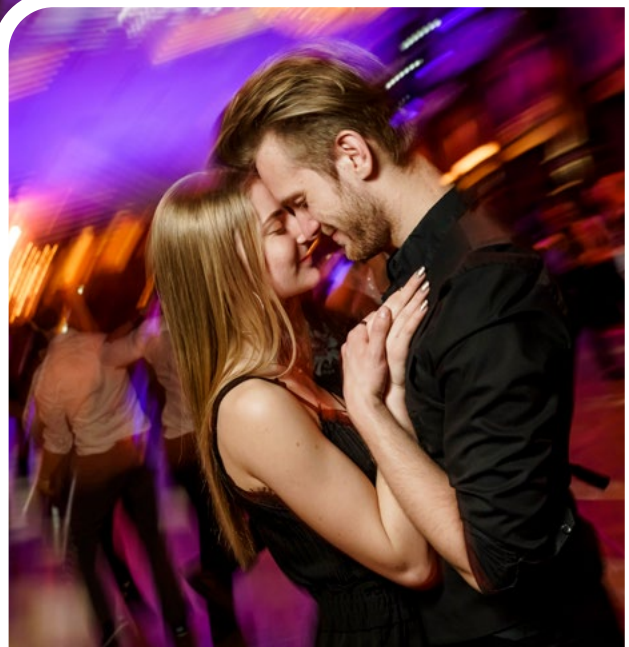
Der **Beginner-Tanzkurs** umfasst 10 Tanzstunden.
Preis: 3 Monate je 49€ pro Person.
Wenn Du Dich mit Deinen Klassenkameraden zusammen anmeldest, winken **attraktive Rabatte**!
Ab einer Gruppe von 16 Personen spart jede*r 9€, ab 30 Personen sogar 18€!
Sprecht uns gern an!

COOL IST, WER TANZEN KANN!

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.



TERMINE

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

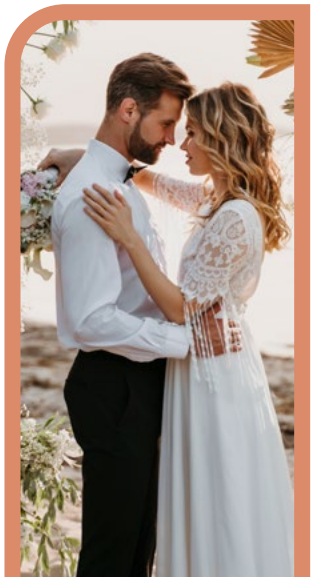
HOCHZEITSTANZ

Für alle, die sich trauen!

LAUFZEITEN & PREISE

Eine Privatstunde dauert
60 Minuten.
Preis: 80€ 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

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.

Fotos: ©Dutmann Media – David Goffin

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!

SCHNUPPERN

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:

volksbank-vor-ort.de

Instagram

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

TANZEN MACHT TESTOSTERON

WARUM TANZEN NACHWEISBAR MÄNNLICH IST UND MÄNNLICH MACHT

INTERVIEW VON VERENA GUSCHAL

In der Tanzwelt gibt es, zugegeben, faszinierende Persönlichkeiten, auch abseits des Parketts. Viele von ihnen sind aus dem Fernsehen bekannt und genießen Promi-Status. Ein Tanzstar ist Deutschland bisher verwehrt geblieben, denn seine Sendungen laufen nur im britischen und kanadischen TV.

Dr. Peter Lovatt ist Tanzpsychologe. Für seine inzwischen zwanzigjährige Forschungs- und Lehrtätigkeit über die Veränderungen, die Bewegungen beim Menschen auslösen, hat er von den Medien den Titel »Dr. Dance« verliehen bekommen.

Im Jahr 2008 gründete er das erste und bisher weltweit einzige »Dance Psychology Lab« an der University of Hertfordshire, von wo aus er seine Forschung vorantreibt. Peter ist zudem ein charismatischer Entertainer. Mit seinen Entertainment-Programmen »Dance, Doctor Dance« und »Boogie on the Brain« begeistert und beweist er, wie sein Groove uns nachweislich gesund und sexy macht. Als Keynote-Speaker auf internationalen Konferenzen teilt er sich Bühnen mit Oprah Winfrey, Barack Obama, Richard Branson und Geena Davis. ▶

Im exklusiven Interview mit TANZEN – Das Magazin plaudert der schillernd-fröhliche Brite über Tanzen, Tänzer, Testosteron und sein neues Buchprojekt.

Sag mal Peter, was macht ein Tanzpsychologe eigentlich?
Ein Tanzpsychologe zu sein, das ist das Schönste auf der Welt! Wir verbringen unsere Zeit damit, Tanz und Tänzer aus einer psychologischen und wissenschaftlichen Perspektive zu betrachten. Wir verwenden die Wissenschaft um zu verstehen, warum Menschen tanzen.

Wie sieht der typische Tag eines Tanzpsychologen aus?
Als Forscher frage ich mich, warum wir überhaupt tanzen: Wie viel Tanz benötigen wir, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu erzeugen? Wird jeder dieselben Effekte durch Tanzen erzielen oder gibt es Unterschiede?
Außerdem helfe ich Tänzern darin, noch besser zu werden, indem ich die Erkenntnisse aus der Forschung anwende. Ich arbeite mit Profitänzern an der Royal Ballett School, die gerade trainieren um den großen Kompanien der Welt beizutreten, und auch mit Trainee-TanztrainerInnen zusammen. Sie sind alle großartige Tänzer, doch vielleicht haben sie Bühnenangst. Sie sind brillant in den Proben, doch wenn sie dann vor tausenden und abertausenden Menschen auftreten, oder wenn sie in Auditions bewertet werden, oder allgemein in einem konkurrierenden

»ICH GLAUBE, JEDER IST GEBOREN UM ZU TANZEN. (...) SO WIE WIR ALLE GEBOREN SIND UM UNS ZU VERLIEBEN...«

Umfeld – welchen Einfluss haben diese Situationen auf deren tänzerisches Können und auf ihre Fähigkeit, Emotionen auszudrücken?
Wir betrachten Aspekte wie Motivation, Ziele, Strebsamkeit. Wir versuchen einige der negativen Seiten des (professionellen) Tanzens besser zu kontrollieren, zum Beispiel Perfektionismus. Perfektionismus ist gut bis zu einem gewissen Maß, aber ultimativ kann es auch destruktiv wirken, wenn man nicht richtig damit umgeht. Wir wissen aus unserer Forschungsarbeit, dass insbesondere TänzerInnen oft Probleme mit ihrem Selbstbewusstsein haben und sehr kritisch mit ihrem Selbstwert sind, Essstörungen spielen hier auch eine Rolle. Wir versuchen hier zu verstehen, wie wir Psychologie nutzen können, um positiv auf die Welt des Tanzens einzuwirken.
Als dritten großen Teil versuche ich das Tanzen und die Psychologie raus in die Welt zu tragen, als Botschafter für die positiven Effekte von Bewegung. Ich arbeite mit Unternehmen und Organisationen und auch mit Schulen eng zusammen, um zu verstehen wie man durch Bewegung positive Effekte für die Arbeitswelt kreieren kann. Ich versuche Tanz in die reale Welt da draußen zu bringen.

Inwiefern unterscheiden sich Tänzer von Nicht-Tänzern?
Oh, Tänzer sind eine ganz besondere Sorte (lacht). Zunächst möchte ich sagen, dass wir alle geboren sind um zu Tanzen. Wir sind alle Tänzer.
Bereits neugeborene Babys können Rhythmus wahrnehmen. Wenn man ihnen Kopfhörer auf ihre kleine Köpfchen setzt und ihre Gehirnaktivität misst, dann reagieren ihre Gehirne auf unterschiedliche Weise, ihre Gehirne sagen den Rhythmus vorher, das ist faszinierend. Wir wissen, dass Kinder im Alter von sechs, sieben Monaten zu Musik ihre Köpfe bewegen. Jeder macht das. Wir werden damit geboren.
Nun, manche Menschen gehen noch einen Schritt weiter. Das sind diejenigen, die irgendwann mal zu Tänzern werden, diejenigen, die den natürlichen Rhythmus, die natürliche soziale Interaktion und die Veränderungen im Denken und in der Stimmung zu etwas machen werden – All das ist ein Teil dieses natürlichen Bedürfnisses zur Bewegung, das wir haben.
Ich glaube, jeder ist geboren um zu tanzen. Diejenigen, die das Tanzen intensiv betreiben, die haben bestimmte gegebene Fähigkeiten und sie verwenden sie. So wie wir alle geboren sind, um uns zu verlieben und wir können entweder nett sein zu anderen Menschen und andere Menschen lieben, oder wir können uns dagegen wehren und grummelig sein. Und ich denke, Tänzer fallen unter die, die sich entscheiden zu lieben (lacht).
Es gibt viel am Tanzen, das sehr schwer ist. Kompetenzen, wie die mentale Notwendigkeit diese große Menge an Inhalten zu

lernen. Paartänzer müssen sich viele Schritte merken und die Aufmerksamkeit, die es braucht um zu tanzen und gleichzeitig auf die Paare um sich herum zu achten. Das ist eine herausfordernde Lernatmosphäre. Ohne Frage sind Tänzer Menschen, die gerne Neues lernen.

Und dann ist da das Element von Disziplin im Tanzen. Die physische Disziplin zu üben, Stunde für Stunde, Tag für Tag, und es nicht sofort hinzukriegen. Tanzen ist nicht leicht. Dieses Gefühl etwas nicht sofort hinzubekommen, du musst üben um dich Stück für Stück mit einem anderen Menschen einer gemeinsamen, harmonischen Bewegungssequenz anzunähern. Das Maß an Disziplin, das Maß an Willen zu lernen und inwieweit du die Emotionen (beim Tanzen) fühlst, macht Tänzer zu einem besonderen Phänomen.

Tänzer haben auch ein großes Maß an Resilienz gegenüber Schmerz und Unbehagen, ständig bewertet zu werden und damit emotional umzugehen, das alles ist nicht leicht.

Benötigt man, um ein großartiger Tänzer zu werden, den Körper oder das Gehirn eines Tänzers?

Ich glaube, dass man das Gehirn eines Tänzers braucht. Faszinierende Dinge geschehen im Gehirn, wenn wir tanzen. Unser Gehirn strukturiert sich um. Unsere Schmerzgrenze wird hochgesetzt, das Opioid-System in unserem Gehirn macht Überstunden, da ist soziale Bindung und sie passiert im Gehirn. Die Wahrnehmung für Balance ändert sich drastisch, nachdem wir getanzt haben. Wir wissen, dass Tanzen die Art des Problemlösens verändert. Ab dem Alter von fünfzig entwickelt sich das Gehirn zurück. Und wir wissen, dass der Hippocampus jedes Jahr um 2 Prozent schrumpft. Wenn wir regelmäßig tanzen werden die Gehirnzellen neue Verknüpfungen finden. Das Gehirn ist wahrscheinlich das wichtigste Instrument eines Tänzers.

Gibt es einen Tanzstil der besonders klug, schön und sexy macht?

Jeder Tanzstil wird Menschen unterschiedlich anregen. Verschiedenste Tanzstile zu praktizieren ist vermutlich optimal. Wenn wir ein Experte im Walzer werden wollen und nur Walzer tanzen, wird das nicht so effektiv sein, wie wenn wir verschiedenste Stile tanzen, weil sie unterschiedliche Bereiche (im Gehirn) anregen werden. Und genau dann, wenn wir verschiedenste Bereiche aktivieren und stimulieren, und wenn wir gewohnt sind, auf unterschiedlichste Arten zu tanzen, dann werden wir die wirklichen Vorteile des Tanzens genießen.

Reden wir doch mal über Stereotype: Gibt es einen Grund warum Männer Tanzmuffel sind?

Ich habe eine große Umfrage mit sechstausend Teilnehmern gemacht, in der ich Männer und Frauen gefragt habe warum sie tanzen oder eben nicht tanzen. Für Männer ist der Hauptgrund, dass sie zu wenig Selbstvertrauen haben oder zu schüchtern sind. Sie sind unsicher, was ihre Körper angeht und haben schreckliche Angst vor der Tanzfläche. Manche sagen, dass sie zwar alleine tanzen, aber sie würden niemals vor anderen Menschen tanzen.

Der zweite Grund ist, dass sie das Gefühl haben, dass sie nicht koordiniert genug sind. Ein Teil davon ist, dass sie sagen, dass sie den Rhythmus nicht hören, dass sie nicht musikalisch sind. Meine Erfahrung ist, dass Männer zu angespannt sind und deshalb den Rhythmus im Körper nicht spüren.

Der dritte Grund hat mit Kompetenz zu tun. Viele Männer möchten genau wissen, was sie tun werden, sie möchten sich kompetent in dem fühlen, was sie tun. Wenn sie in einer Position sind, in der sie nur wenig Ahnung haben und nicht wissen was passiert, dann fühlen sie sich nicht wohl dabei.

Natürlich ist es auch so, dass in manchen Teilen der Welt, im mediterranen Raum, Männer deutlich weniger zurückhaltend sind zu tanzen. In manch anderen Regionen ist es für Männer verboten zu Tanzen, weil es als feminin gilt. Die Gründe von Männern nicht zu tanzen können abhängig davon sein, wo sie sich in der Welt befinden.

In Covent Garden gibt es sehr viel Tanzstudios und Tanzläden. Was mich wirklich stört ist, dass diese Tanzläden sich ausschließlich an ein weibliches Publikum richten. Diese Läden sind pink. Und natürlich sagen dann kleine Jungen »Tanzen ist nichts für mich«, weil es für sie so aussieht, als wäre Tanzen nur für kleine Mädchen, die pink gekleidet sind. Und natürlich gilt für Erwachsene dann genau dasselbe, denn auch erwachsene Männer würden sagen: »Das ist kein Ort an dem ich mich aufhalten soll«.

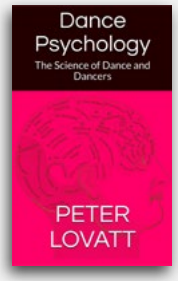
Wenn ich vor einem großen Publikum stehe, sind auch immer viele Männer unter den Zuhörern. Ich erzähle daher gerne über meine Forschungsergebnisse, die besagen, dass Männer mit hohen Testosteron-Leveln als die besten Tänzer eingeordnet werden. Das ist natürlich etwas, das Männer wollen. Und wenn ich darüber rede, dann wird Tanzen zu etwas Erstrebenswertem, weil Tanzen von Männern betrieben wird, die den höchsten Testosteron-Gehalt einer Gesellschaft aufweisen.

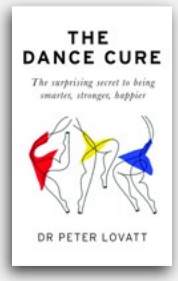
Was soll Dein Buch verändern?

Für Leute sollte es normaler sein zu tanzen – anstatt nur in Studios zu tanzen, lasst uns überall tanzen! Warum haben wir nicht, anstelle der ganzen Coffee Shops an jeder Ecke, überall offene »Dance Spaces«? Einfach nur, um einander zu begegnen. Wir haben diese gesellschaftlichen Systeme, die so isoliert sind und wir leben so getrennt voneinander. Es gibt zwar Interaktion, aber nur virtuell. Wäre es nicht großartig, wenn wir soziale Interaktion wieder auf eine physische Art in the Welt zurückbringen könnten und die Erfahrung von Tanz für Menschen, die sonst keinen Kontakt zu Tanz haben, ermöglichen könnten? Im letzten Teil des Buches werden wir uns verschiedene Probleme von Menschen ansehen. Und wir werden Tänze verschreiben und Kombinationen von Tänzen, die das Problem lösen könnten.

Was ich mir wünsche ist, dass die Menschen mein Buch lesen und sagen werden: »Lasst uns mehr Tanzen«.

Peter Lovatts **Bücher:** Dance Psychology: The Science of Dance and Dancers (2008) und The Dance Cure (2020)





Mehr Informationen: **www.peterlovatt.com**

line in

DER MUSIKKANAL

VON JOHNNY SCHMIDT-BRINKMANN

Muss das sein?

SINN UND UNSINN NACHGESPIELTER SONGS

Vor kurzem hat mich eine Kollegin auf einem Event angesprochen und mich kopfschüttelnd gefragt, »muss das sein?«. Ich hab in diesem Moment vermutlich noch dümmer geschaut als sonst, sodass sie mit durchgeladenen Augenbrauen auf einen Lautsprecher zeigte. In dem Moment war mir klar, was gemeint war. Es lief gerade ein Jive bzw. Boogie, und zwar der Song »Stitches« von Shawn Mendes, allerdings nicht von Shawn Mendes, sondern in einer nachgespielten Tanzversion. Meine Kollegin schüttelte den Kopf und fragte, »warum macht man sowas?«.

ORIGINAL VS. COVERVERSION

Hierzu fällt mir leider auch nichts ein. Warum wird ein Song, der sich schon in der Originalversion quasi perfekt für einen Tanz eignet, nochmal eingespielt? Hinzu kommt, dass die Produktion eines einzelnen Songs, den wir aus dem Radio kennen, oft einen fünfstelligen Betrag verschlingt und entsprechend fett klingt. Das Budget für nachgespielte Tanzversionen ist hingegen zwangsläufig deutlich niedriger, was man leider in vielen Fällen sofort hört. Hinzu kommen dann oft auch noch die obligatorischen Kuhglocken, die bei der Chachaisierung von Charthits offenbar gesetzlich vorgeschrieben sind – hier fängt es dann langsam an, weh zu tun.

Wer tanzen kann oder tanzen möchte braucht längst keine 100%ig »originalen« Rhythmuselemente mehr und ich schaffe es tatsächlich auch, auf einen Titel Rumba zu tanzen, ohne dass mir baumstammgroße Claves mit einem Vorschlaghammer ins Innenohr eingeführt werden. Und ob ein Jive bzw. Boogie jetzt einen Ternären, also geshuffelten Rhythmus hat oder nicht, ändert mein Tanzerlebnis zu 0%.

Außerdem gibt es seit über 20 Jahren die Erfindung des »Mastertempos«, also der Möglichkeit, die Geschwindigkeit eines Titels ein wenig an den Tanz anzupassen, ohne dass sich die Tonhöhe ändert, was Neueinspielungen erst recht größtenteils sinnfrei macht.

SO KANN'S GEHEN:

Zum Glück geht der Trend in die Richtung, Songs komplett umzuinterpretieren, dann macht die Sache wieder Spaß, weil hierzu die Phantasie und Kreativität der MusikerInnen gefragt ist. Da wird aus einem Dance-Track plötzlich ein jazziger Slowfox oder aus einem Partyhit der 80er ein sphärischer Electrotango.

Zwei Ausnahmen gibt es aber, über die wir nicht diskutieren müssen:

1. Die geringe Populationsdichte neu erscheinender Langsamer Walzer macht es notwendig, den einen oder anderen Song in einen 3/4- bzw. 6/8-Takt zu überführen. Auch hier funktioniert das umso besser, je weiter sich die Tanzversion vom Original entfernt. Denn jeder Tanzlehrende kennt die Situation, dass Kunden völlig verzweifelt sind, weil die neue Walzerfigur im Wohnzimmer nicht mehr klappt – zuhause und im Rest der Welt hat beispielweise »Apologize« nämlich leider einen 4/4-Takt.
2. Einen Popsong zu einem Paso Doble zu vergewaltigen, ergibt keine Tanzlust sondern eine Diagnose – nämlich Brech-Lachanfall.

Um die eingangs gestellte Frage zu beantworten, ob das mit der Neueinspielerei nun also sein muss, lautet die Antwort eindeutig Ja – äh – nein, ich mein... JEIN!

Viel Spaß beim Tanzen & Feiern,

Euer Johnny

Single-Charts

Offizielle Deutsche Charts vom 29.09.2023 der GfK Entertainment GmbH www.offiziellecharts.de

1. **SIRA / BADCHIEFF / BAUSA** – 9 BIS 9 – Discofox
2. **CASSÖ / RAYE / D-BLOCK EUROPE** – PRADA – Discofox
3. **AYLIVA** – HÄSSLICH – Foxtrott
4. **DOJA CAT** – PAINT THE TOWN RED – Foxtrott
5. **KENYA GRACE** – STRANGERS – Jive
6. **LUCA-DANTE SPADAFORA, NIKLAS DEE, OCTAVIAN** – MÄDCHEN AUF DEM PFERD – Discofox
7. **PASHANIM** – MS. JACKSON – Jive
8. **BENNETT** – VOIS SUR TON CHEMIN – Discofox
9. **AYLIVA** – WEISSES HAUS – West Coast Swing
10. **UDO LINDENBERG & APACHE 207** – KOMET – Cha Cha Cha
11. **TATE MCRAE** – GREEDY – Cha Cha Cha
12. **AYLIVA** – SCHEINE ZÄHLEN – West Coast Swing
13. **AYLIVA** – IN DEINEN ARMEN – Disco-Swing
14. **KONTRA K** – SUMMERTIME – Jive
15. **AYLIVA** – LASS MICH GEHEN – Foxtrott

Foto: © 123rf.com, everythingpossible

TANZEN UND GESUNDHEIT

ALLGEMEINMEDIZINER JENS FISCHER ÜBER DAS SCHÖNSTE HOBBY DER WELT UND DEN MEDIZINISCHEN NUTZEN

Herr Fischer, als Allgemeinmediziner sorgen Sie sich tagtäglich um das Wohlbefinden Ihrer Patienten. Wie kann Tanzen helfen, die körperliche Fitness zu unterstützen?
Beim Tanzen werden körperliche Fähigkeiten gefordert und damit gefördert, die wir im Alltag - und selbst bei anderen Sportarten - oft nicht mehr einsetzen: vor allem Koordination und Gleichgewichtssinn.
Damit erhalten oder verbessern wir unsere Geschicklichkeit und können damit Stürzen und Verletzungen vorbeugen. Dies ist in jedem Alter wichtig, besonders bedeutsam wird es aber, je älter wir werden.

» TANZEN STELLT EINEN SEHR GUTEN AUSGLEICH ZU BELASTUNGEN IM ALLTAG DAR «

Wie oft und wie lange pro Woche sollte ich zum Tanzen gehen, um diese Ziele zu erreichen?
Für gesunde Lebensweise gibt es eigentlich keine Unter- oder Obergrenze. Einmal wöchentlich tanzen ist schon sehr gut, häufiger ist besser. Am wichtigsten bleibt aber, dass es ohne Stress und Hetze möglich ist. Dann stellt Tanzen einen sehr guten Ausgleich zu Belastungen im Alltag dar.

Dass Tanzen gesund ist, wissen wir ja spätestens seit der ARD-Show »Hirschhausens Quiz des Menschen«. Welche tänzerischen Aspekte unterstützen unsere Gesundheit in besonderem Maße?
Typisch für das Tanzen ist die Vielfalt von Bewegungen. Anders als bei den meisten anderen Sportarten, die oft nur eine oder zwei körperliche Grundlagen fördern, werden beim Tanzen alle fünf Qualitäten genutzt: 1. Koordination/ Geschicklichkeit, 2. Ausdauer, 3. Schnelligkeit, 4. Kraft 5. Beweglichkeit. Das hängt natürlich ein bisschen davon ab, wie lange und wie »wild« wir tanzen. Aber von allem ist etwas dabei.
Als Beispiel für Bewegungen, für die uns die Natur vorgesehen hat, die wir aber im Alltag praktisch nicht mehr durchführen, möchte ich zwei Dinge nennen.
Erstens: Unsere Vorfahren kletterten mal auf Bäume und über Sträucher. Heutzutage heben wir unsere Arme meistens kaum über die Höhe von Schreibtisch- oder Sessellehne. Beim Tanzen, egal, ob Paartanz (zum Beispiel bei einer Damensolodrehung) oder im Solotanz, werden Arme immer mitbenutzt. Das ist wertvoll für Nacken und Schultern.
Zweitens: Rückwärts Gehen. Dies erfordert eine hohe Hirnleistung und schult unsere Koordination enorm. Wann machen wir das im Alltag? Eigentlich nie. Beim Paartanz geht immer – von Ausnahmen abgesehen – ein Partner vorwärts und damit der andere rückwärts.

» TANZEN IST GESUND – DAS LACHEN BEKOMMT MAN DANN GRATIS DAZU. «

Gerade längere Abfolgen von Tanzfiguren, aber auch das spontane Reagieren beim »Führen und Folgen« erfordert viel Konzentration. Profitiert mein Gehirn längerfristig davon, wenn ich diese Dinge regelmäßig trainiere?
Wir wissen von Untersuchungen, dass Lernen in Kombination mit Bewegungen meistens effektiver und nachhaltiger ist, als in Ruhe, zum Beispiel im Sitzen. Deshalb ist auch das spielerische Lernen von Bewegungen sehr sinnvoll.
Das Tanzen als Paar, das ja erst das Führen und Geführt-werden erfordert und ermöglicht, bringt dabei auch noch

JENS FISCHER,
ALLGEMEINMEDIZINER AUS SOEST

Gefühle ins Spiel. Man fühlt sich ja im wahrsten Sinne des Wortes beim Körperkontakt. Auch dieser positive Einfluss auf eine Beziehung ist dauerhaft – selbst wenn man sich manchmal auf die Füße tritt. Man sagt immer, lachen ist gesund. Zutreffender ist: Tanzen ist gesund – das Lachen bekommt man dann gratis dazu.

Sie sind selber begeisterter Tänzer.
Haben Sie einen Lieblingstanz und wenn ja, was fasziniert Sie an diesem Tanz.
Jeder Tanz hat seinen eigenen Charakter und spricht damit das eine oder andere Gefühl mehr an. Aber ganz gleich, ob romantisch, fließend wie die Walzer und der Slowfox, oder zackig wie der europäische Tango, oder schnell und filigran wie Salsa oder Chacha, oder rockig wie Jive oder Discofox: ich möchte auf keinen verzichten.

Illustration: ©Thüringische Krebsgesellschaft e.V.

BODYCHECK GEGEN KREBS

Krebsprävention für Jugendliche

EIN PROJEKT DER THÜRINGISCHEN KREBSGESELLSCHAFT E. V.

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 „Bodycheck gegen Krebs – du hast es in der Hand!"

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 Tumoren dieser drei Krebsarten können oft selbst entdeckt werden.

Genau an diesem Punkt setzt „Bodycheck gegen Krebs" an: Jugendliche sollen auf verschiedenen Wegen über Krebs und die Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut informiert werden.
Mit einer Aufklärungskampagne wird in den sozialen Medien auf „Bodycheck gegen Krebs" aufmerksam gemacht. Von dort gelangen Jugendliche auf die Projektwebsite www.bodycheck-gegen-krebs.de. Hier sind neben Informationen zu Krebserkrankungen im Allgemeinen auch genaue Anleitungen zur Selbstuntersuchung einsehbar – in Text-, Bild- und Videoformaten!

Über Anleitungs- und sogenannte „Duschkarten" ist es zudem möglich, diese Anleitungen auch analog, beispielsweise unter der Dusche, anzusehen und durchzuführen. Sie können auf der Projektwebsite heruntergeladen und kostenfrei bestellt werden. Das Besondere an „Bodycheck gegen Krebs": Alle Materialien wurden gemeinsam mit Jugendlichen erarbeitet. Ein wichtiges Ziel des Projektes ist es, die Ideen der Zielgruppe frühzeitig miteinzubeziehen und auf ihre Bedarfe einzugehen, wie z. B. jugendgerechte Sprache.

Die gesamte Projektlaufzeit wird außerdem genutzt, das Projekt und seine Inhalte wissenschaftlich zu prüfen damit diese deutschlandweit genutzt werden können. Dafür stehen der Thüringischen Krebsgesellschaft Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Medizin zur Seite. Auch Eltern sowie Ärztinnen und Ärzte werden in dem Projekt durch Informationsmaterialien für die Wichtigkeit der Selbstuntersuchung sensibilisiert. Diese sind auf der Website der TKG hinterlegt.

Der nächste Schritt ist die Entwicklung eines „CheckUp-Koffer" mit Aufklärungs- und Projektmaterialien sowie Tastmodellen von Brust und Hoden. Diesen können Lehrkräfte voraussichtlich ab Mitte 2024 zur Nutzung in ihren Schulen ausleihen. Er soll helfen, Schülerinnen und Schülern ein noch besseres Verständnis für die Selbstuntersuchung zu vermitteln.

BODYCHECK GEGEN KREBS

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:

thueringischekrebsgesellschaft.de

Fotos: © Gutmann Media – Valentin Behringer

SCHNUPPERN

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

TERMINE

Alle Zumba-Kurstermine 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!

Fotos: © Movita

TANZFIT

Tanzen für Geist und Seele

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).

SCHNUPPERN

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

TERMINE

Alle Kurstermine findest Du unter:

DEIN FÜHRBAR TEAM

Wir alle in der führbar lieben das Tanzen in seinen verschiedenen Facetten.
Es ist für uns Berufung und pure Leidenschaft, Dich und andere für das Tanzen zu begeistern. Wir sind Tanzlehrer, aber auch Glücklichmacher, Momentegestalter, Unterhalter, Zuhörer, manchmal sogar Therapeut – und das alles sind wir sehr gerne und mit unserem Herzen. Denn wir wollen, dass Du eine unvergessliche Zeit in der führbar hast.

Unsere Tanzlehrer sind im Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband, dem weltweiten größten Verband für Tanzlehrer, ausgebildet und besuchen ständig Weiterbildungen, wodurch wir unsere Qualifikation und fachliche Kompetenz belegen können.

Damit Du weißt, wen Du bei Deinem nächsten Besuch der führbar vor Dir hast, stellen wir uns auf diesen Seiten vor.

Ronny
Inhaber
Fachwirt für Tanzschulen (IHK)
ADTV-Tanzlehrer (IHK)

Sabrina
Fachwirtin für Tanzschulen (IHK)
ADTV-Tanzlehrerin (IHK)

Rüdiger
ADTV-Tanzlehrer (IHK)
Zumba Instructor

Maria
ADTV-Tanzlehrerin (IHK)

Luise
ADTV-Tanzlehrerin (Ausb.)

Rebecca
ADTV-Fachtanzlehrerin
Latinotänze (Ausb.)
Zumba Instructor

Fotos: © Christian Zepter

Jacqueline
ADTV-Fachtanzlehrerin
Hip Hop (Ausb.)
Tanzlehrerassistentin

Zoé
Verwaltung
Tanzlehrerassistentin

Emily
Tanzlehrerassistentin

Isabel
Tanzlehrerassistentin

Susan
Tanzlehrerassistentin

Mathilda
Kindertanzassistentin

Du (m/w/d) möchtest Tanzlehrer werden oder suchst einen Nebenjob?

Dann melde Dich bei uns uns werde Teil des führbar-Teams!

INFO@TANZEN-JENA.DE

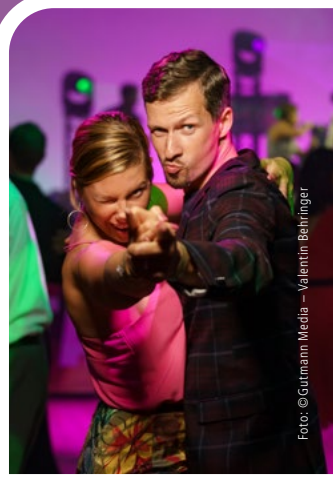


Foto: ©Gutmann Media – Valentin Behringer

WIR SUCHEN DICH

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

Highlights 2024

Sa. 06.01.2024

GEBURTSTAGS-TANZPARTY 6 JAHRE FÜHRBAR MIT LIVE-MUSIK

Fr. 19.01.2024

SALSA PARTY MIT LIVE-MUSIK UND WORKSHOPS

Sa. 03.02.2024

ZUMBA PARTY

Fr. 26.04.2024

NILSEN KINDERMITMACHKONZERT

Sa. 27.04.2024

BALL MIT DER JENABIGBAND

Yoga für ältere Menschen

Bewegt durchs Leben mit SenYoga

SenYoga ist ein besonderes Yoga-Programm, das sich speziell an Menschen im Alter ab 55 Jahren richtet, die etwas für ihre Gesundheit und ihre Fitness tun möchten.

www.senyoga.de

SenYOGA®
Bewegt durchs Leben

führbar
ADTV-Tanzschule

Ab April 2024 in Deiner führbar!

JETZT IM HANDEL ERHÄLTLICH!

Die Fortsetzung des Tanzromans von Tanzlehrerin Sabrina Pietsch voller Leidenschaft, Tanz, Liebe, Eifersucht und Beziehung - für alle, die Tanzen lieben!

Taschenbuch und E-Book bei Thalia und überall, wo es Bücher gibt!

ISBN: 978-3-757-80754-2 | 16,00 € [D]