

TANZSCHULE FÜHRBAR // AUSGABE 05 // GÜLTIG AB AUGUST 2025

TANZEN

DAS MAGAZIN



**DISCO IST
GESÜNDER
ALS YOGA**

WAS DIE
NEUROWISSENSCHAFT
SAGT

**FÜHRBAR
TEAM**

KENNST DU SCHON
... LUISE?

*Let's
Dance Stars*

BEI UNS ZU GAST



führbar

TANZKURSE. EVENTS. LOCATION.

SUV-Fahrspaß zu Top-Konditionen.

Jetzt Angebot sichern.



TUCSON

KONA

BAYON

Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

Bereit, sich begeistern zu lassen? Mit dem Hyundai BAYON, dem KONA oder dem TUCSON erwarten Sie drei Modelle, mit denen Sie mitreißenden SUV-Fahrspaß erleben. Natürlich sind auch innovative Konnektivität und Infotainment sowie moderne Sicherheits- und Assistenzsysteme mit an Bord. Entdecken Sie jetzt bei uns Ihr Lieblings-SUV-Modell bei einer Probefahrt und sichern Sie sich attraktive Konditionen. Jetzt persönliches Angebot anfordern!

Hyundai TUCSON N Line 1,6 T-GDI 48V-Hybrid 118 kW (160 PS) Allradantrieb; Doppelkupplungsgetriebe; Energieverbrauch kombiniert: 7,0 l/100km; CO₂-Emission kombiniert 159g/km; CO₂-Klasse F.

KONA Prime 1,6 T-GDI 102 kW (138 PS) Frontantrieb; 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe; Energieverbrauch kombiniert: 5,5 l/100km; CO₂-Emission kombiniert 125g/km; CO₂-Klasse D.

Hyundai BAYON Prime 1,0 T-GDI 74kW (100 PS) Doppelkupplungsgetriebe; Energieverbrauch kombiniert: 6,3 l/100km; CO₂-Emission kombiniert 143g/km; CO₂-Klasse E.



Autohaus Am Alten Gaswerk GmbH
Am alten Gaswerk 7
07743 Jena
www.am-alten-gaswerk.de
Telefon/Whatsapp: +49 3641 47090



5 JAHRE Garantie
ohne Kilometerlimit*

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

Foto: ©Tina Peißker

Liebe TANZFREUNDE,

heute hältst Du die bereits fünfte Ausgabe unseres Kundenmagazins »Tanzen« in den Händen und es ist wieder vollgepackt mit Wissenswertem zu unseren verschiedenen Tanzkursen, Spannendem aus Deiner fährbar und Wissenswertem aus Forschung und Wissenschaft zum Tanzen und dessen helfenden Möglichkeiten.

Es ist Wahnsinn, wie schnell die Zeit vergeht: Die Planung der Geburtstagsparty der fährbar hat begonnen. Das bedeutet, dass die fährbar seit fast acht Jahren der Ort für das Tanzglück unzähliger Menschen in Jena und dem Umland ist. Unsere MitarbeiterInnen bleiben uns treu, das Team wächst stetig und es ist auch hinter den Kulissen eine großartige und familiäre Arbeitsatmosphäre. Ich danke den mittlerweile 15 Menschen, die

mit mir die fährbar zu einem wunderbaren Ort für Tanz, Bewegung, Spaß und Glück machen!

Seit Januar 2025 treten wir mit unserem neuen Logo auf und es zeigt unsere Entwicklung und Transformation seit Gründung der fährbar. Mittlerweile sind wir mehr als »nur« eine Tanzschule, sondern auch eine einzigartige Location für Business-Events und selbst Veranstalter vieler kleiner und größerer Events. Wir wollen jeden Tag Menschen glücklich machen – egal ob mit Tanzen, Besprechen, Feiern oder Tagen – und ein Wohlfühlort für unsere Gäste sein.

Ich hoffe auf ein baldiges Treffen in der fährbar, und bis dahin wünsche ich Dir viel Freude beim Lesen!

Dein Ronny Pietsch

fährbar | Tanzkurse. Events. Location

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 tanzenjena · Spotify tanzenjena

IMPRESSUM

Herausgeber: ADTV Tanzschule fährbar
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, 19-32 Ronny Pietsch, Seite 13-18 Süddeutsche Zeitung Magazin

Redaktion: Ronny Pietsch, Sabrina Pietsch

Satz & Layout: Valentin Behringer, Catalina Muñoz, Angie Rappe, Usha Braun

Fotos: Valentin Behringer, Jenny Urban | Fotoportale: shutterstock.com, freepik.com | Druck: flyeralarm GmbH

INHALT

KURSE

- 04 – PAARTANZ ERWACHSENE
- 06 – PAARTANZ JUGENDLICHE
- 08 – HOCHZEITSTANZ
- 11 – HIP HOP
- 10 – KINDS DANCE
- 24 – ZUMBA FITNESS
- 25 – TANZFIT

NEWS

- 26 – DEIN FÄHRBAR-TEAM
- 28 – LOCATION MIETEN
- 30 – HIGHLIGHTS 2025 | 2026

GESUNDHEIT

- 13 – INTERVIEW
MIT PETER LOVATT

RUND UMS TANZEN

- 20 – RÜCKBLICK
LET'S DANCE STARS
- 22 – LINE DANCE
- 23 – MUSIKTIPPS



PAARTANZ FÜR ERWACHSENE

*Das schönste
Hobby zu zweit*



Fotos: ©Gottfried 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!*

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 Abschluss-

ball. 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:



HOCHZEITS TANZ

*Für alle, die
sich trauen!*

TERMINE

Alle Infos und Anmeldung
findest Du unter:



Foto: Freepik

DER HOCHZEITSTANZ SOLL EIN SEHR BESONDERER UND MAGISCHER MOMENT EURES HOCHZEITSTAGES WERDEN.

Der Hochzeitstanz soll ein sehr besonderer und magischer Moment eures Hochzeitstages werden. Da sich ein individueller, persönlicher Tanz nicht in einem Kurskonzept

für mehrere Paare darstellen lässt, bieten wir euch unsere speziellen Pakete mit Privattanzstunden an. Unsere professionellen Tanzlehrer unterstützen Euch von der Planung bis zum Hochzeitstag und sorgen dafür, dass der Hochzeitstanz sicher funktioniert und ihr einen magischen Augenblick erlebt, den ihr für immer in euren Herzen tragt.

*Liebe ist, wenn
zwei Herzen in
einem Takt tanzen*

Termine vereinbaren wir individuell und passend zu eurem Kalender, zeigen euch die passenden Tanzschritte zu eurem Wunschsong und stimmen die Tanzschritte und den Schwierigkeitsgrad auf eure Fähigkeiten ab, damit sich beide wohlfühlen und Spaß haben.

PAKET SILBER

249 €

Start ca. 2 Monate vor der Hochzeit

LEISTUNGEN

telefonisches Beratungsgespräch
2 Tanzstunden (à 60 Minuten) bei uns vor Ort individuelle Terminvereinbarung, Hochzeitstanz zum Wunschsong, Tipps für Schuhe, Kleid, Musikauswahl

PAKET GOLD

399 €

Start ca. 3 Monate vor der Hochzeit

LEISTUNGEN

telefonisches Beratungsgespräch
4 Tanzstunden (à 60 Minuten) bei uns vor Ort, individuelle Terminvereinbarung, Hochzeitstanz zum Wunschsong, Tipps für Schuhe, Kleid, Musikauswahl

+ 50 € Gutschein für einen Tanzkurs

PAKET PREMIUM

599 €

Start ca. 4 Monate vor der Hochzeit

LEISTUNGEN

telefonisches Beratungsgespräch
6 Tanzstunden (à 60 Minuten) bei uns vor Ort, individuelle Terminvereinbarung, Hochzeitstanz zum Wunschsong, Tipps für Schuhe, Kleid, Musikauswahl

+ 50 € Gutschein für einen Tanzkurs
+ Getränke während der Privattanzstunden



10.-

Rabatt mit Code
FUEHRBAR

Dein Onlineshop für Tanzschuhe & Tanz-/Fitnessbekleidung

Grosse Auswahl an Tanzschuhen für Damen und Herren und für jeden Tanzstil.

dancing-queens.com

Mindestbestellwert 70.-



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





Foto: ©Tanzschule Führbar

KIDS DANCE

Großer Spaß für die ganz Kleinen!

SCHNUPPERN

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

TERMINE

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



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

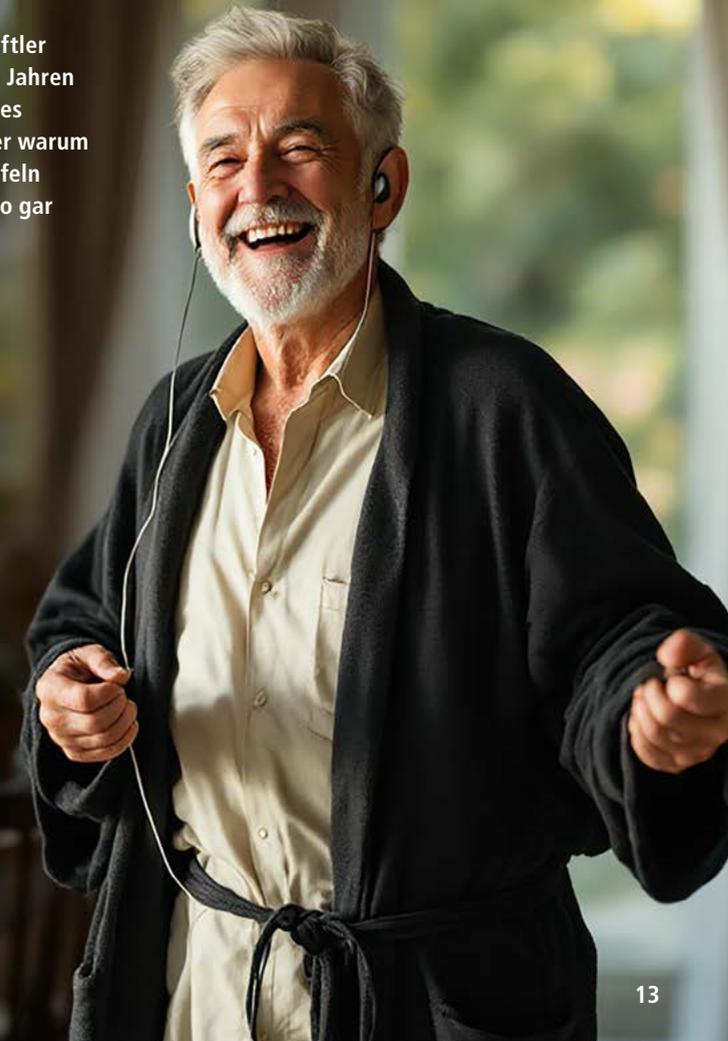
Wir fördern gezielt die Haltung, Beweglichkeit und Kraft der Kinder und vermitteln ihnen Takt- und Körpergefühl. Durch Erfolgserlebnisse, Spaß und individuelle Förderung stärken wir das Selbstbewusstsein der Kinder und wecken in ihnen die Leidenschaft für gesunde Bewegung.

Grundschul Kinder 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.

»WIR WISSEN, DASS TANZEN BEI PARKINSON, KREBS UND HERZKRANKHEITEN HILFT«

Der britische Neurowissenschaftler Peter Lovatt forscht seit vielen Jahren zu den körperlichen Effekten des Tanzens. Im Interview erklärt er warum der Hippocampus von Tanzmuffeln schneller schrumpft – und Disco gar gesünder ist als Yoga.

Interview von Lars Reichardt



Fotos: Seite 13-18 KI generiert

SZ-MAGAZIN: WANN SIND SIE AUF DIE IDEE GEKOMMEN, DASS TANZEN BESONDERS GESUND SEIN KÖNNTE?

Peter Lovatt: Tanz interessierte mich immer, aber ich wollte ihn aus wissenschaftlicher Perspektive verstehen und habe mich als Universitätsdozent in einem Forschungslabor einer englischen Universität mit Tanzwissenschaften beschäftigt. 2005 wurde eine Forschungsarbeit veröffentlicht, die zeigte, dass sich einige Symptome von Parkinson-Patienten, die Freizeittanz praktizierten, besserten. Zuerst dachte ich: Das kann nicht wahr sein.

WAS HABEN SIE DANN GETAN?

Wir haben Parkinson-Patienten zehn Wochen lang einmal pro Woche zum Tanzen eingeladen und ihre Problemlösungsfähigkeiten, ihre körperlichen Symptome wie Gleichgewichtssinn, Koordination und Gang gemessen sowie ihre Lebensqualität und ihre Alltagsaktivitäten abgefragt. Und Besserung gesehen.

KÖNNTE DAS NICHT AN DER MUSIK GELEGEN HABEN?

Wir haben Experimente mit und ohne Musik durchgeführt. Musik ist für Parkinson-Patienten sehr wichtig, weil sie eine rhythmische akustische Stimulation erzeugt, die beim Gehen hilft. Verschiedene Studien haben den bevorzugten Takt und die Taktschwindigkeit untersucht. Wir haben aber auch Studien ohne Musik durchgeführt, da haben wir die sogenannte Kontaktimprovisation eingesetzt: Zwei einander gegenüberstehende Menschen strecken die Hände aus und imitieren damit die Bewegungen des Gegenübers. Man versucht dabei – ohne Absprache – die Bewegungen des anderen im Wechsel zu kontrollieren. Schon allein Kontaktimprovisation verbessert bestimmte Problemlösungsfähigkeiten, Tanzen ohne Musik erst recht.

WÄHRENDESSEN ODER KURZ DARAUF?

Beides – und der Effekt hält an. Bei den Tanzstudi-

en testen wir die Leute zu Beginn, lassen sie zehn Wochen lang Freistil tanzen und testen sie dann erneut. Drei Monate später sehen wir, dass die Effekte noch da sind.

SIND DIE ERGEBNISSE MIT MUSIK ABER BESSER ALS OHNE?

Sie sind unterschiedlich. Wenn wir zum Beispiel das Gehen von Menschen messen, wenn Menschen ihre Füße bewegen, sind Rhythmus und Takt sehr wichtig, da hilft Musik wirklich. Auf Problemlösungsfähigkeiten hat Musik weniger Einfluss.

KANN MAN PAUSCHAL SAGEN: TANZEN IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT?

Richtiger wäre: Verschiedene Tanz- und Bewegungsarten haben unterschiedliche positive Auswirkungen auf den Körper. Und dies im sozialen, im mentalen, im emotionalen und im körperlichen Bereich.

WOFÜR IST DISCO-MUSIK GUT?

Disco-Musik ist fantastisch für das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen. Es macht glücklich. Wenn alle zum gleichen Beat grooven, entsteht außerdem soziale Bindung.

ABER KANN DISCO-MUSIK WIRKLICH HELFEN, KRANKHEITEN ZU LINDERN ODER GAR ZU HEILEN?

Disco hilft gegen Depressionen, Angstzustände und einige psychische Erkrankungen. Auch wenn wir zum Beispiel über Problemlösungen grübeln und in festen Denkmustern steckenbleiben oder wenn wir Dinge katastrophisieren. Ich möchte ich Ihnen ein Beispiel geben: Ich habe Darmkrebs, das ist natürlich eine rein körperliche Erkrankung, die aber mit einer Reihe psychischer Probleme einhergeht. Man denkt häufig daran, dass man bald sterben könnte. Discotänzen macht meinen Kopf frei, ich höre auf, meine Emotionen in mich hineinzufressen und die Zukunft schwarz zu malen. Studien belegen, dass Discos und Nachtclubs eine fantastische Möglichkeit sind, eine kathar-



»VERSCHIEDENE TANZ- UND BEWEGUNGSARTEN HABEN UNTERSCHIEDLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF DEN KÖRPER«

tische Erfahrung zu machen, Ängste abzubauen und neue Perspektiven für die Zukunft zu gewinnen.

IST DAS BEIM TANGO ANDERS?

Ja. Es gibt zwei Arten von Tango: den Standard-Tango und den improvisierten. Wir haben herausgefunden: Beide fördern etwas unterschiedliche Aspekte des Wohlbefindens.

HILFT DAS TANZEN AUCH IN KÖRPERLICHER HIN-SICHT GEGEN KREBS?

Es wurden etwa 36 Artikel veröffentlicht, die sich mit der positiven Wirkung des Tanzens auf Krebs befassen. Die meisten Studien haben sich mit Brustkrebs bei Frauen befasst. Wir wissen also, dass Tanzen für Frauen mit Brustkrebs sehr gut ist. Wir vermuten, dass wir die gleichen Effekte beispielsweise bei Männern mit Darmkrebs erzielen, aber dazu gibt es weniger Studien.

BEI WELCHEN ANDEREN KRANKHEITEN KANN TANZEN ZUR LINDERUNG BEITRAGEN?

Etwa 38 wissenschaftliche Forschungsarbeiten haben die Auswirkungen untersucht. Wir wissen, dass Tanzen hervorragend bei Parkinson, Krebs, Herzkrankheiten hilft und dass es gut gegen Arthritis im Anfangsstadium ist, weil Bewegung die Durchblutung fördert. Auch bei präseniler Demenz, also Demenz im Frühstadium, haben verschiedene Arten von Bewegung und Engagement über einen Zeitraum von einem Jahr positive Auswirkungen gezeigt.

WIE ERKLÄRT MAN SICH VERBESSERUNGEN DURCHS TANZEN BEI DEMENZ?

Der Hippocampus, der Teil des Gehirns, der für das Kurzzeitgedächtnis und das Lernen zuständig ist, schrumpft bei Menschen über 50 jedes Jahr um etwa zwei Prozent. Ich bin 60, müsste also bereits zehn Prozent meines Hippocampus verloren haben. In einer Studie legte man Menschen über 50 in einen Gehirnscanner und maß die Größe ihres Hippocampus. Die Probanden sollten im darauffolgenden Jahr entweder Yoga-Übungen oder Jazz-Dance und Aerobic machen.

DER VERGLEICH MIT YOGA IST INTERESSANT.

Nach einem Jahr stellte man fest, dass Yoga den Rückgang der Hippocampus-Produktion nicht stoppt, bei den Teilnehmern der beiden Tanzgruppen war der Hippocampus jedoch nicht geschrumpft. Im Gegenteil, er hatte sich sogar etwas nachgebildet. Der Hippocampus wächst ab einem Alter von 15 Jahren, was natürlich ein verbessertes räumliches Gedächtnis fördert. Eine ganze Reihe weiterer Gedächtnisaktivitäten werden durch einen intakten Hippocampus verbessert. Die Verbesserungen, so lautet die Schlussfolgerung, gehen wirklich auf das Tanzen zurück, Yoga-basierte Dehnübungen reichen nicht. Mehr körperliche Aktivität ist also sehr wichtig.

WIE VIEL TANZ HILFT? JEDEN TAG EINE STUNDE?

Für Krebs lässt sich das nicht genau beziffern. Aber bei Problemlösungsfähigkeiten zeigen selbst fünf Minuten Tanzen täglich schon Wirkung, die sich mit der Zeit schrittweise steigert. Wenn man tanzen geht, fühlt man sich danach besser, ist glücklicher. Dieser Effekt tritt unmittelbar nach dem Tanzen ein. Wenn man dauerhafte und gewohnheitsmäßige Veränderungen in der Wahrnehmung und in Denkmustern anstrebt, muss man etwa zwölf Wochen lang tanzen, um diese zu erreichen. Unser selbst entwickeltes Tanzprogramm läuft 20 Wochen, man tanzt dreimal pro Woche 15 Minuten. Nach etwa zwölf Wochen sehen wir eine Veränderung, nach 15 Wochen hat sich die Gewohnheit wirklich gefestigt, nach 20 Wochen hat sich die Gewohnheit komplett verändert.

MÜSSTE TANZEN DANN NICHT IM GRUNDE PER REZEPT VERORDNET WERDEN?

Es gibt in England mittlerweile ein System namens »soziale Verschreibung«. Dabei verschreiben Hausärzte den Menschen soziale Aktivitäten, die der Staat finanziert. Tanzen ist eine dieser Aktivitäten. In Australien wurden vor etwa 15 Jahren persönliche Gesundheitsbudgets eingeführt. Bei Krankheit verfügt man über ein persönliches Gesundheitsbudget,

das man für Physiotherapie oder Tanzen ausgeben kann.

SIE SIND STUDIERTER PSYCHOLOGE. HABEN SIE JE ALS THERAPEUT GEARBEITET?

Nein, ich hatte in der Schule Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben und erst mit Anfang 20 lesen gelernt, bevor ich dann Psychologie studierte und in Experimenteller Kognitiver Neurowissenschaft promovierte. In Cambridge versuchte ich als Akademiker zu verstehen, wie das Gehirn mehrere Sprachen verarbeitet. Während wir das taten, dachte ich immer wieder: Meine Muttersprache ist nicht Englisch, es ist Musik. Wir kommunizieren über Musik und Bewegung. Deshalb habe ich erst in Cambridge, dann in Hertfordshire ein Tanzpsychologie-Labor eingerichtet, um Tanz und Tänzer aus wissenschaftlicher Perspektive zu verstehen. 2019 bin ich in Rente gegangen und habe eine Firma namens »Dr. Dance« gegründet, um die Vorteile des Tanzes auch außerhalb der Universität nutzbar zu machen.

ZU WAS RATEN SIE IHREN KUNDEN?

Das kann beim Design und der Inneneinrichtung beginnen: Städte und Gemeinden haben alle einen Gehbarkeitsindex, der angibt, wie gut man sich zu Fuß in einem Ort bewegen kann. Je fußgängerfreundlicher eine Umgebung ist, desto besser sind Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner. Dementsprechend überlegen wir uns, wie Tanz und Bewegung etwa in einer Hotelumgebung zu integrieren sind, ohne dass die Leute es überhaupt merken. Eine kurvenreiche Umgebung ist da sehr vorteilhaft. Für Unternehmen wie das nhow Hotel oder McDonald's erarbeiten wir tanzbasierte Lösungen für mentales Wohlbefinden, ein 20-wöchiges Programm mit 60 Tanzabschnitten. Wir haben Kunden in Europa, den USA, Australien und sogar Asien.

WOLLEN SIE VOR ALLEM DIE MITARBEITER EINES UNTERNEHMENS ODER DEREN KUNDEN ZUM TANZEN BRINGEN?

Nhow Hotels etwa haben alle schon DJs und Salsa-Abende für ihre Gäste. Es gibt auch Aufzüge, in denen unterschiedliche Musik zu hören ist. Uns geht es vor allem um die Mitarbeiter. Wir bieten ihnen die Möglichkeit zum Tanzen, aber wir zwingen niemanden. In diesem Programm geht es nicht nur ums Tanzen, sondern auch um die Förderung des Wohlbefindens. Tanzen ist dafür ein großartiger Einstieg. Es ist wie eine Einstiegsdroge. Man bringt die Menschen zum Tanzen, sie genießen es, und ihr Wohlbefinden steigt. Lädt man die Leute zu einem Wohlfühlprogramm ein, antworten sie: »Nein, danke, mir geht's gut.« Lädt man die Leute zum Tanzen ein, kommen sie meistens gern.

WELCHE MUSIK PASST AM BESTEN ZU EINEM HOTEL?

Es gab eine klassische Arbeit, die 2012 mit dem Titel »Die Psychologie des Grooves« erschien. Darin ging es um sensorisch-motorische Kopplung. Sensorische Informationen wie Musik aktivieren den prämotorischen Kortex im Gehirn. Das weckt den Drang, sich zu bewegen, und stimuliert wiederum den motorischen Kortex, der die Bewegung auslöst. Sie haben sich also angeschaut, wie groovig die Musik ist, und beim Groove-Konzept geht es darum, wie stark der Bewegungsdrang zu diesem Musikstück ist.



»ES GIBT AUCH AUFZÜGE, IN DENEN UNTERSCHIEDLICHE MUSIK ZU HÖREN IST.«

GROOVIGE MUSIK IST DIE GESÜNDESTE?

Ja. In der Studie von 2012 von Janata Airtel heißt es, Soul und R&B sei die groovigste Musik, weil sie über ein gewisses Tempo verfüge, und Folk habe am wenigsten Groove. Wir haben allerdings in einer eigenen Studie herausgefunden, dass man die Vorlieben der Leute in Bezug auf Musikgenres und Musiktempo berücksichtigen muss. Wenn man also Folk-Musik mag, fühlt man sich bei Folk-Musik gut. Und wenn man Klassik mag, dann fühlt man sich bei klassischer Musik gut. Sie regt die Bewegung an und entspannt. Generell gilt aber: Wenn die Zielgruppe eines Hotels 20- bis 40-Jährige sind, jung und urban, und eine bestimmte Musikrichtung mögen, dann wären Soul und R&B die beste Wahl. In nhowHotels gibt es Aufzüge für unterschiedliche Musikgeschmäcker.

»ICH BIN DISCO-FAN, ALSO WÜRDTE ICH MIR EINEN DISCO-LIFT WÜNSCHEN«

IN WELCHEN AUFZUG WÜRDEN SIE AM LIEBSTEN STEIGEN?

Es sollte einen Beyoncé-Lift geben, »Crazy in Love«, das wäre genau mein Ding. Ich bin Disco-Fan, also würde ich mir einen Disco-Lift wünschen. Früher hatten Grand-Hotels Ballsäle für Gesellschaftstänze. Ich frage mich, warum sie damit aufgehört haben. Zu Zeiten meiner Großmutter gab es auch noch sogenannte Taxitänzerinnen, die in Hotels oder Nachtclubs Schlange standen, bei denen Männer ohne Tanzpartnerin Tickets für einzelne Tänze kaufen konnten. Tanzen war eine Selbstverständlichkeit.

IST ONLINE-TANZEN SO GESUND WIE TANZEN IN DER GRUPPE?

Ähnlich. 2023 untersuchte eine Forschungsarbeit das Online-Tanzen. Ergebnis: Man kann soziale Isolation und Einsamkeit schon durch gemeinsames Online-Tanzen nachhaltig reduzieren.

IN WELCHEM LAND GIBT ES IHRER ERFAHRUNG NACH DIE GRÖSSTEN TANZMUFFEL?

Skandinavien. Und in Paris habe ich einmal vor Corona und dem Ukraine-Krieg versucht, russische Banker zum Tanzen zu bringen. Es war schwierig, sie von den Vorzügen zu überzeugen.



SIE TANZEN SELBST, NICHT WAHR?

Ich habe als Kind mit Jazz, Steptanz und Ballett angefangen. Dann bin ich auf die Schauspielschule gegangen, habe eine Tanzausbildung gemacht und bin mit Shows auf Tournee gegangen. Als ich das Theater verließ, um an die Universität zu gehen, hatte ich eine Zeit ohne Tanz, die sich sehr leer anfühlte. Jetzt arbeite ich mit einer professionellen Balletttänzerin an Shows und dem Programm »Tanzen für das psychische Wohlbefinden«. Ich liebe Freestyle-Tanz und Jazz-Tanz. Wenn ich mich schlecht fühle, schickt meine Frau Lindsay mich oft zum Tanzen – oder wir tanzen gemeinsam in der Küche. In meine Frau habe ich mich übrigens verliebt, als ich sie zum ersten Mal tanzen sah.

Lars Reichardt

Erschienen am 29. April 2025
Süddeutsche Zeitung Magazin



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.

LET'S DANCE STARS IN DER FÜHRBAR

EIN UNVERGESSLICHER BESUCH DES PROFITANZPAARS ALEXANDRU UND PATRICIJA IONEL

Bereits im Herbst 2021 freuten sich unsere führbar-Tanzpaare über hochkarätigen Besuch aus den Reihen der Lets Dance Profis. Damals besuchten Renata und Valentin Lusin für einen Tag die führbar. Am 12. Oktober 2024 war es endlich wieder so weit: Die beliebten Let's Dance Profis Alexandru und Patricija Ionel besuchten die Tanzschule führbar und hinterließen bleibende Eindrücke. Die beiden Tanzstars, die kurz zuvor Eltern von Zwillingen geworden waren, begeisterten mit ihrem Charme und ihrer Herzlichkeit.

Alexandru und Patricija gaben mehrere Tanzworkshops, die sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen besucht wurden. Mit viel Geduld und Professionalität brachten sie den Teilnehmer*innen neue Schritte und Techniken bei.

Natürlich nutzten viele Fans die Gelegenheit, um Fotos mit ihren Idolen zu machen. Alexandru und Patricija nahmen sich Zeit für jeden Einzelnen, posierten für Fotos und gaben Autogramme. Die Freude der Fans war deutlich spürbar und viele werden sicherlich noch lange von diesen besonderen Momenten schwärmen.

Nach den Workshops fand eine große Tanzparty statt – die perfekte Gelegenheit, das Gelernte direkt umzusetzen. Die Musik, das Tanzen und die gute Stimmung machten den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis. Der Besuch von Alexandru und Patricija Ionel hat gezeigt, wie sehr Tanz verbinden und begeistern kann. Weitere Veranstaltungen mit Lets Dance Paaren stehen bereits in den Startlöchern. Wer als nächstes kommen wird, bleibt jedoch vorerst eine Überraschung. Fest steht jedoch, dass sich Tanzbegeisterte schon jetzt auf weitere unvergessliche Tanzmomente freuen können.

»DER BESUCH VON
ALEXANDRU UND
PATRICIJA IONEL HAT
GEZEIGT, WIE SEHR
TANZ VERBINDEN UND
BEGEISTERN KANN.«



LINEDANCE

EIN TANZVERGNÜGEN OHNE PARTNER

Linedance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Ab 2026 wird dieser mitreißende Tanzstil endlich auch in der Tanzschule führbar Einzug halten.

WAS IST LINEDANCE?

Linedance ist eine besondere Tanzform, die ohne festen Tanzpartner getanzelt wird. Die Tänzer*innen stellen sich in Reihen und Linien auf und führen synchron choreografierte Bewegungsabfolgen aus. Diese Choreografien sind speziell auf die jeweilige Musik abgestimmt und reichen von einfach bis komplex. Der Reiz des Tanzes liegt in der musikalischen Vielfalt. Während der traditionellen Linedance vor allem mit Countrymusik in Verbindung gebracht wird, hat sich das Repertoire im Laufe der Jahre stark erweitert. Heute wird Linedance auch zu Popmusik, Rock, Hip-Hop und sogar elektronischer Musik getanzelt. Diese Vielseitigkeit macht den Tanzstil so attraktiv und ermöglicht es den Tänzer*innen, zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

WEITERBILDUNG BEI EINEM DER BESTEN

Um unseren Tänzer*innen das bestmögliche Linedance-Erlebnis zu bieten, bildet sich unser Team kontinuierlich weiter. Ein besonderes Highlight ist dabei die interne Schulung bei Ben Murphy. Murphy, der als

erster Deutscher den renommierten Crystal Boot Award in Blackpool gewonnen hat, ist ein herausragender Tänzer und Choreograf in der Linedance-Szene. Seine Expertise und Leidenschaft für den Tanz geben unseren Lehrer*innen wertvolles Wissen und Inspiration für den Unterricht mit.



BEN MURPHY
Herausragender Tänzer und Choreograf, erster Deutscher Gewinner des renommierten Crystal Boot Award in Blackpool

LINEDANCE-KURSE AB 2026

Die Vorfreude ist groß: Ab 2026 starten in unserer Tanzschule die Linedance-Kurse. Egal ob Beginner oder Fortgeschrittene, in unseren Kursen ist für alle etwas dabei. Die Kurse bieten nicht nur die Möglichkeit, neue Tanzschritte zu lernen, sondern auch, in einer angenehmen und dynamischen Gemeinschaft neue Freundschaften zu knüpfen.

Bereite Dich schon jetzt auf eine spannende neue Tanzsaison vor und lasse Dich von der Faszination des Linedance mitreißen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir die Tanzfläche zu erobern und unvergessliche Tanzmomente zu erleben.

Fotos: KI generiert | Leo Nguyen | Lenny Urban

MUSIK-TIPPS



Zu Hause üben oder einen speziellen Titelwunsch bei der nächsten Party zum Tanzen erfüllen lassen ist kein Problem mehr, denn Ronny präsentiert hier die beliebtesten Hits aus den führbar-Tanzkursen.

Und damit Du die passende Tanzmusik immer dabei hast, gelangst Du mit dem QR Code direkt zu unserer Spotify-Playlist. Also: Scannen – Speichern – Lostonzen!

Viel Spaß beim Tanzen und Feiern,
Dein Ronny



LADY GAGA – ABRACADABRA
Discofox

BEYONCÉ – TEXAS HOLD'EM
Foxtrott

PINK & STEVEN TYLER – MISERY
Langsamer Walzer

CYRIL – STUMBLIN'IN
Discofox

SHABOOZEY – A BAR SONG (TIPSY)
Linedance

JUAN DANIEL & MARQUES
YO VOLARÉ – Cha Cha Cha

LADY GAGA & BRUNO MARS
DIE WITH A SMILE – Wiener Walzer

MARC ANTHONY – MALA
Salsa

MARK AMBER – BELONG TOGETHER
Foxtrott

DAVID GUETTA, ALPHAVILLE & AVA MAY
FOREVER YOUNG – Discofox

MANUEL TURIZO – LA BACHATA
Bachata

TEDDY SWIMS – LOSE CONTROL
Wiener Walzer & Linedance

LEANN RIMES – 16 TONS
Slowfox

ROSÉ & BRUNO MARS – APT.
Jive

LADY GAGA & BRADLEY COOPER – SHALLOW
Rumba



Foto: ©Gutmann Media – Valentin Behringer



Foto: ©Moxtra

SCHNUPPERN

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

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!

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

TERMINE

Alle Zumba-Kurstermine findest Du unter:



TERMINE

Alle TanzFit-Kurstermine findest Du unter:



»KENNST DU SCHON, ...?« LUISE



Name: Luise
Status: ADTV-Tanzlehrerin i.A.,
Zumba Instructor
Teammitglied seit: 2021

Foto: Jenny Urban

BEENDE DEN SATZ

Wenn ich tanze, ...
... bin ich glücklich.

Die Führbar ist cool, weil ...
... wir ein großartiges Team sind. Durch die freundschaftliche Atmosphäre fühlt sich die Arbeit nicht wie Arbeit an.

Wer in einer Tanzschule arbeiten möchte, sollte ...
... Freude mitbringen und lange stehen können.

DIES ODER DAS

Morgenmensch oder **Nachteule**

Wiener Walzer oder **Discofox**

Abendkleid oder Jogginghose

Kaffee oder **Tee**

Tanzen oder Unterrichten

Führen oder **Folgen**

Hi Luise!
Erzähl doch mal, ...
Wann und wie bist du zum Tanzen gekommen?

Meine Begeisterung für das Tanzen entdeckte ich schon in der Grundschule. Mit 12 Jahren habe ich dann angefangen beim Tanztheater zu tanzen. In der 9. Klasse lernte ich im Jugendkurs die ersten Gesellschaftstänze kennen und ein paar Jahre später wurde ich schließlich nebenberuflich Assistentin im Tanzkurs.

Und nachdem du eine Weile als Assistentin bei uns gearbeitet hast, hast du im Jahr 2023 die Ausbildung zur Tanzlehrerin angefangen. Was hat Dich dazu bewegt, dass Du gerne hauptberuflich in der Tanzschule arbeiten willst?

Tanzen war schon immer meine Leidenschaft. Anfangs habe ich gezögert, mein Hobby zum Beruf zu machen. Ich hatte Angst, den Spaß daran zu verlieren. Doch das Assistentieren im Tanzkurs bereitete mir so viel Freude, dass ich mich entschied, dies hauptberuflich zu tun.

Du verbringst also sehr viel Zeit auf dem Parkett: Bei der Arbeit in den Tanzkursen, in deiner Freizeit und nicht zuletzt in deiner Ausbildung. Was war bisher dein schönster Moment in der Tanzschule?

Ich liebe unsere Tanzpartys. Es ist schön zu beobachten, wie viel Spaß die Paare beim Tanzen haben. Besonders tolle Momente erlebe ich auch, wenn ich selbst unterrichte und es schaffe, nicht nur Schritte zu vermitteln, sondern auch meine Liebe zum Tanzen an andere weiterzugeben.

Das klingt wunderbar!
Bestimmt hast Du immer gute Laune und Spaß bei der Arbeit. (Luise lacht)
Jetzt bin ich neugierig ... Welche Herausforderungen gibt es in deinem beruflichen Alltag?

Die größte Herausforderung für mich ist die ungewohnte zeitliche Struktur an Arbeitstagen. Meine Arbeit beginnt am Nachmittag und endet am späten Abend, weshalb ich sehr bewusst auf meine Schlaf- und Essgewohnheiten achten muss. In der Tanzschule fordert mich außerdem, dass ich den ganzen Tag über im Mittelpunkt stehe. Egal ob Erwachsene oder Kinder – als Tanzlehrerin bin ich die ganze Zeit im Fokus des Geschehens, werde von allen beobachtet und habe eine Vorbildfunktion. Das ist eine große Verantwortung.

In der Tanzschule gibt es nicht nur klassische Tanzkurse, sondern auch viele andere Arbeitsbereiche:

Kinder- und Solotanzkurse, Jugendliche, Senioren,

Fitnessangebote, Veranstaltungen, Gastronomie, Verwaltung und Organisation ... Welcher Arbeitsbereich gefällt dir am besten?

Oh, das ist eine schwierige Frage! Am besten gefällt mir die Vielfalt. Kein Arbeitstag gleicht dem anderen. Ich liebe es nachmittags mit Kindern zu tanzen, danach eine Runde im Fitnesskurs zu schwitzen und dann abends in den Paartanzkursen zu stehen. Aber am meisten freue ich mich immer auf Veranstaltungen: Wenn ich an der Bar arbeite, Getränke verkaufe und einfach richtig viel zu tun habe, dann vergeht die Zeit wie im Flug.

Unsere Zeit ist leider auch schon vorbei. Danke, dass Du uns so viel über Dich erzählt hast.

Du bist ein wertvolles Teammitglied und wir sind sehr glücklich Dich bei uns in der Führbar zu haben!

WIR SUCHEN UNTERSTÜTZUNG!

Wenn Du Lust hast Tanzlehrer (m/w/d) zu werden, bereits Tanzlehrer (m/w/d) bist oder einen (Neben-)Job im Bereich Gastro, Events oder Verwaltung suchst, melde Dich per E-Mail bei uns!

INFO@TANZEN-JENA.DE

UNSERE LOCATION KANN MAN MIETEN



Fotos: © Christian Zepher

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 fährbar 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!

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



Der Geschmack eines jeden Menschen ist einer der wichtigsten Sinne. Mit unserem Catering möchten wir Sie in neue qualitativ hochwertige Geschmackswelt, verbunden mit einem aufmerksamen Service von A bis Z, entführen. Seien Sie gespannt auf kulinarische Kreationen unserer Küche wie: raffinierte Fingerfood-Delikatessen, exklusive Buffet-Variationen, exquisite Vorspeisen, perfekt komponierte Suppen, raffinierte Fisch- und Fleischgerichte und freuen Sie sich auf krönende Desserts und vieles mehr. Dabei stehen Frische und Qualität der sorgfältig ausgesuchten Produkte an erster Stelle.



Ob private Feier, geschäftlicher Empfang oder Großveranstaltung - wir sind Ihr Partner für Events jeder Größenordnung.

WOT Catering steht für Qualität, Kreativität und Hingabe. Gemeinsam machen wir Ihre Veranstaltung zu etwas ganz Besonderem.

wotcatering.de

Tel. 03641 / 2172946 - Otto-Schott-Str. 15 - 07745 Jena - info@wotcatering.de

WOT CATERING GmbH & Co. KG

ERLEBE DEINEN GESCHMACK

Unser Catering-Angebot im Überblick

- Buffets aller Art**
- Fingerfood**
- Flying-Bufferet**
- Gourmet-Menüs**
- Equipmentverleih**
- Full-Service**
- Mietkoch**
- Event-Kochen**
- uvm.**



Highlights



24.10.2025

KINDERPARTY GRUSELFEST



08.11.2025

WELTREKORDVERSUCH
BACHATA & TANZPARTY



21.11.2025

VORLESETAG



05. & 06.12.2025

»KOPFKINO«
ZAUBERKÜNSTLER JANNIS KLEMM



09.01.2026

GEBURTSTAGSPARTY
8 JAHRE FÜHRBAR



28.02.2026

ZUMBA® PARTY



25.04.2026

BALL MIT DER JENABIGBAND



MAX tanzt

Der Spezialist für Tanzreisen

UNVERGESSLICHE TANZREISEN – EMOTIONEN PUR

Kombinieren Sie Ihr Hobby mit einem Traumurlaub
Bei uns finden Sie Gesellschaftstänze, Ballreisen, Tango Argentino,
Line Dance u.v.m. – in Deutschland, Europa sowie weltweit

EUR 25,- Preisvorteil* auf alle Reisen
bis 28.02.2026
Code: FUEHRBAR25



ALLE REISEN UNTER
WWW.MAXTANZT.DE

info@maxtanzt.de

Telefon +49 (0)7221 398 773

JETZT IM HANDEL ERHÄLTlich!

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



SABRINA PIETSCH

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



5, 6, 7, 8

Wie tanzen uns glücklich