Tanzen für Senioren

Mit Musik und Tanz die körperliche Leistungsfähigkeit, sowie das Gedächtnis verbessern

Sie haben Spaß an Bewegung und Musik? Ebenso wissen Sie, dass Bewegung wichtig ist, um auch im Alter fit und agil zu bleiben?
Unser Kurs „Tanzen für Senioren“ verbindet beides und bietet Ihnen eine hervorragende Möglichkeit kontinuierlich zu trainieren. Tanzen kann auch im fortgeschrittenen Alter problemlos praktiziert werden und hat einen positiven Einfluss auf den Bewegungsapparat und das Herz- Kreislaufsystem, sowie auf die Gedächtnisleistung.
Eine Studie der Universität Magdeburg konnte zeigen, dass durch Tanzen im Vergleich zu anderen Sportarten nicht nur körperliche, sondern auch geistige Fähigkeiten verbessert wurden: „Nur bei den Tänzern kam es zu einem Anstieg des Nervenwachstumsfaktors, dem BDNF. Er ist für die Bildung von Nervenzellen und für das Langzeitgedächtnis wichtig. "Offenbar haben sich bei den Tänzern neue Nervenzellen gebildet"

Nutzen auch Sie die Wirkung des Tanzens!

weiterführende Informationen:
(http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/demenz-tanzen-soll-vergesslichkeit-vorbeugen-a-1069327.html#js-article-comments-box-pager;)

Tanzen mit Parkinson

Mit Musik und Tanz die Kontrolle über den eigenen Körper zurückgewinnen

Bei einer Parkinsonerkrankung kommt es zu einer Vielzahl von Einschränkungen. Als wesentliches Therapieziel wird die Verbesserung der physischen Aktivität, der sozialen Interaktion und der mentalen Fähigkeiten verfolgt. Tanzen ermöglicht es, alle drei Ziele zu erreichen. Die Teilnehmer verbessern zudem Ihre Selbstwahrnehmung und erleben neue Lebensfreude.
Durch den Rhythmus der Musik kommen die Bewegungen wie von allein. Der oft beschriebene steife Muskelpanzer löst sich, so dass die Bewegungsabläufe flüssig und ausdrucksstark werden.
Die regelmäßige körperliche Aktivität ist für Betroffene von zentraler Bedeutung. Tanzen ist hierbei nicht nur als Therapieansatz zu verstehen.

Gewinnen auch Sie wieder Freude an Bewegung.

Weiterführende Informationen der Stanford University (nur in Englisch):
https://stanmed.stanford.edu/2017winter/dance-for-parkinsons-disease-at-the-stanford-neuroscience-health-center.html
oder über Parkinson-aktuell:
https://www.parkinson-aktuell.de/leben-mit-parkinson/sport-und-bewegung-bei-parkinson/tanzen-bei-parkinson

Dance Workout

Mit Musik und Tanz sportlich und fit bleiben

Sie sitzen im Alltag viel zu oft? Ihr Rücken streikt nach einem langen Arbeitstag? Ihre Beine fühlen sich schwer an? Bewegung könnte Ihnen helfen, aber das Gerätetraining langweilt Sie?

Wenn Sie zudem Spaß am Tanzen und an guter Musik haben, sind Sie in unserem Kurs „Dance Workout“ bestens aufgehoben. Unser Workout richtet sich an alle, die Freude an Bewegung mit Tanz und körperlicher Fitness verbinden wollen. Hierbei werden Ausdauer, Kraft und Koordination intensiv gefordert und gefördert.
Schwitzen und Muskelkater gibt es bei diesem Workout gratis dazu.

Wie bei allen Kursen wird Rücksicht auf ihr Leistungsniveau und eventuelle körperliche Beeinträchtigungen genommen. Sie brauchen also auch keine Scheu vor der Teilnahme zu haben, wenn der letzte Besuch im Fitnessstudio eine Weile her ist. Bei uns benötigen Sie zum Einstieg lediglich ein wenig Rhythmusgefühl und Spaß am Tanzen.

Wann tanzen Sie sich fit?