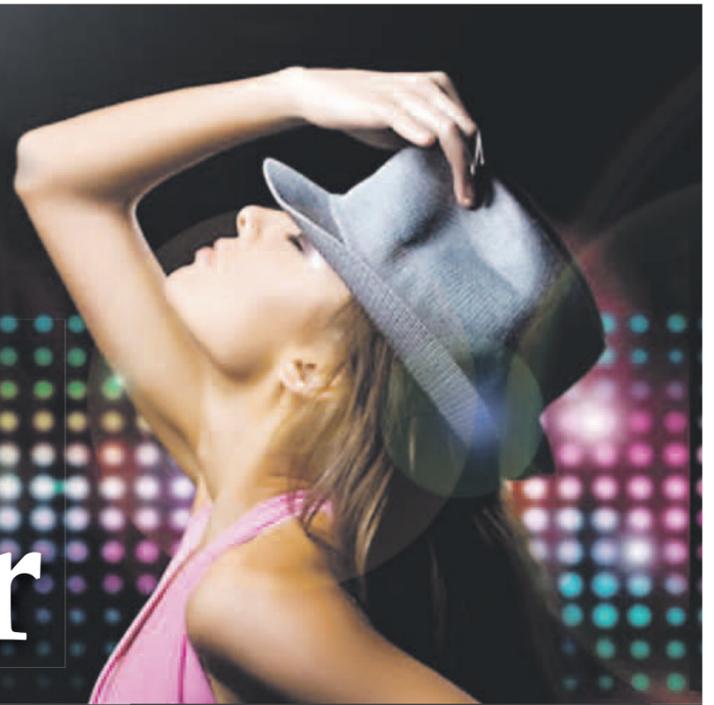




Tanzschule Assenmacher



Eine Tanzschule, persönlich nur für Sie

W

- Sie möchten Ihren Tanz, Ihre Musik bestimmen?
- Ungestört tanzen lernen ohne Mittänzer?
- Sie möchten Ihre «Tanzzeit» selbst bestimmen?
- Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder geübter Tänzer – vereinbaren Sie Ihre Privatstunde und lassen Sie sich von der qualifizierten Tanzlehrerin beraten und unterrichten.
- Gerne darf das Studio besichtigt und eine Probelektion vereinbart werden. Anmeldung erwünscht.

Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse zu erfüllen, sind für uns genauso wichtig, wie die entspannte und gemütliche Atmosphäre im Unterricht.

Tanzkurs-Gutscheine – das ideale Geschenk

Verschenken Sie Spass, Freude, Geselligkeit. Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Gutschein für einen Tanzkurs oder Privatstunden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ich berate Sie gerne!

Ein attraktives Geschenk mit Glücklich-mach-Garantie!

Gesundheitspartnerin der SWICA

Tanzkurse

Gruppenunterricht
Einzelunterricht
Anfänger • Fortgeschrittene
Hobby-Tanzen für Fortgeschrittene
Privatstunden
Seniorentanzen
Tanzen für Personen mit Handicaps
Lady's First

Tanzstile

Disco-Fox/Swing • Cha-Cha-Cha
Rumba • Samba • Salsa
Bachata • Merengue
Nightclub Two Step • Blues
Rock 'n' Roll • Jive • Boogie-Woogie
West Coast Swing
Foxtrott/Quickstep
Langsamer Walzer • Wiener Walzer
Tango • Marsch



Tanzschule Assenmacher

Esther Assenmacher

Untertor 37, 8400 Winterthur, Telefon 052 213 15 72

Mitglied: Swissdance, ADTV, Swinging World

www.assenmacher-dance.ch

Tanzen hält fit und gesund

Die rhythmische Bewegung zu zweit bringt Fitness und Freude, aktiviert Hirn und Muskeln und schüttet Glückshormone aus.

Tanzen: Einer, der als Mediziner um den Wert des Tanzens weiss, ist Moderator Dr. Eckart von Hirschhausen. Er hat im letzten Sommer einen Tanzkurs belegt und wurde vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband bei seiner Sendung «Hirschhausens Quiz des Menschen» zum Thema Tanzen unterstützt.

«Tanzen», sagt Eckart von Hirschhausen «schützt vor Alzheimer. Kein Wunder, ist Tanzen gerade für uns Männer mentale Schwerarbeit. Du musst wissen, wo deine Beine sind, wo die Beine der Dame sind und wo in der Musik der nächste Takt anfängt. Und dabei noch lächeln! Puh.»

«Wir haben das Tanzen verlernt»

Der Selbstversuch war ein massives Plädoyer für den Tanz an sich. In einem Interview hatte der Mediziner-Moderator beklagt: «Eigentlich müssten wir im Erwachsenenalter nicht mühselig tanzen lernen, wenn wir es uns nicht vorher abgewöhnt und verlernt hätten.



Tanzen macht in jedem Alter Spass und hält fit und jung. Bild: pd.

Kinder, die viel tanzen, sind in vielen sozialen Fähigkeiten und im räumlichen Denken besser.»

Kontakt hellt Stimmung auf

Unter Tanzlehrern und Tänzern ist das Wissen um die positiven Effekte des Tanzens geradezu eine Binsenweisheit. Das Tanzen verbindet soziale, erotische, sportliche und kognitive Elemente. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Koordination ist bestes Gehirnjogging.

Eine Langzeitstudie hat bewiesen, dass regelmässiges Tanzen das Demenzrisiko um 76 Prozent senkt. In einem Interview erklärt Eckart von Hirschhausen das Phänomen mit wenigen Worten: «Wir bewegen unseren eigenen Körper und den eines anderen Partners, lernen dabei neue Tanzschritte, trainieren die Koordination auf dem Parkett, und der soziale Kontakt hellt unsere Stimmung auf. Und dabei hören wir noch Musik, die uns glücklich macht.» red.

Schon eine Stunde Tanz pro Woche ist die beste Gesundheitsvorsorge

Gehirnjogging: Für die Altersgruppe 50+ sind Tanzprogramme ein hervorragendes Mittel, um geistige und körperliche Fitness zu erlangen und zu erhalten. Auch bei Ungeübten zeigen sich schnell erste Erfolge. Das Besondere daran ist, dass auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit stark verbessert werden, was auch belegte Studien der Ruhr Universität Bochum belegen.

Tanzen gegen Demenz

Nicht ohne Grund wird Tanzen von Ärzten immer häufiger empfohlen und als Instrument zur Therapie und Intervention bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder Schlaganfall eingesetzt. Tanzen bewährt sich vorzüglich als Vorsorge gegen Demenzerkrankungen, denn es werden ganz unbewusst beide Gehirnhälften trainiert – die logisch denkende und die kreative.

Das Lernen von Schrittfolgen im rhythmischen Kontext der Musik ist äusserst anregend und schult das Gedächtnis. Tanzen ist also auch Gehirnjogging gegen das grosse Vergessen, es ist gesellig und bringt Menschen zu-

sammen – das gilt übrigens nicht nur für die ältere Generation.

Lektionen für Senioren

Neben dem therapeutischen Tanzen und zahlreichen anderen Kursen bietet das Tanzstudio Assenmacher auch extra Lektionen für Senioren an. Dabei werden Musik und Geselligkeit grossgeschrieben. Die Lektionen finden jeweils wöchentlich am Mittwoch um 11 Uhr, alternierend für Anfänger/Neueinsteiger oder Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger, statt und kosten pro Paar 20 Franken. Schnupperlektionen sind nach telefonischer Vereinbarung möglich. red.

Nächste Lektionen:

Mittwoch, 27. April: Fortgeschrittene
Mittwoch, 4. Mai: Anfänger

Tanzschule Assenmacher
Esther Assenmacher
Untertor 37, 8400 Winterthur
Telefon 052 213 15 72
Mitglied: Swissdance, ADTV,
Swinging World
www.assenmacher-dance.ch