

## Wieso ausgerechnet Tanz?

Der Tanzunterricht bietet eine Vielzahl von motorischen und psychischen Verbesserungen:

- Mobilität zurück geben und erhalten
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Koordination schulen
- Motorik verbessern
- Verbindung von Körper und Geist festigen
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Ressourcen stärken
- Bewegung erforschen
- Individualität entwickeln
- Gruppenzusammenhalt fördern
- soziales Miteinander anbieten
- Lebensqualität verbessern und erhalten
- Positive Energie sammeln
- Musik und Kunst erleben
- Tanz als Ausdrucksmittel anbieten
- Körperbewusstsein verbessern
- Körperwahrnehmung sensibilisieren
- Tanz als neue Perspektive entdecken
- Mut finden sich auszuprobieren

### Kostenlose **Übungs-DVD**

„... und dann hab' ich einfach getanzt!“  
Tanz und Bewegung für Menschen mit Parkinson.

Sichere dir dein persönliches Tanzerlebnis!  
16 speziell entwickelte Tanzübungen, einfach erklärt, von professionellen Tanzpädagogen angeleitet und mit spannendem Bonusmaterial direkt zu dir nach Hause. Melde dich bei uns und tanze los!

In Zusammenarbeit mit:



## Kontakt

Hast du Fragen oder Anregungen?  
Möchtest du dich bei uns engagieren oder einfach nur tanzen? Melde dich jederzeit!  
Wir freuen uns immer über neue Mitglieder und nette Kontakte.

### **projekt:tanz e.V.**

c/o Tybas Dance Center  
Bäckerbreitengang 26  
20355 Hamburg

Tel. 0176 75 54 47 66  
Ansprechpartnerin: Lena Klein  
mail@projekttanz.com  
www.projekttanz.com

## Unterstütze uns mit deiner Spende!

projekt:tanz e.V.  
IBAN DE79 2019 0003 0008 9022 08  
BIC GENODEF1HH2  
Hamburger Volksbank eG



Mobilität | Lebensfreude | Verbindung

## projekt:tanz e.V. Tanzen mit Parkinson

**Tanz ist Begegnung** – Begegnung mit sich selbst und anderen. Für die Tänzerinnen und Tänzer von projekt:tanz e.V. ist Tanzen auch eine Begegnung mit ihrer Krankheit, **Morbus Parkinson**.

Das Tanzen stellt hier eine **nichtmedikamentöse Begleittherapie** dar, die nicht nur die Mobilität erhalten und verbessern soll, sondern durch das **gemeinsame künstlerische Erlebnis auch eine Verbindung** untereinander schafft und **Lebensfreude** vermittelt.

Das Unterrichtskonzept von projekt:tanz e.V. verbindet Elemente aus Ballett, zeitgenössischem Tanz, Stepp- und Standardtanz, wobei die **Kombination von Bewegung und Musik** im Vordergrund steht. In Zusammenarbeit mit **jungen Tanzpädagogen** wird das Unterrichtskonzept stetig weiterentwickelt, um so auch anderen interessierten Tanzbegeisterten einen Zugang zum Thema „Tanzen mit Parkinson“ aufzuzeigen.



„Tanz ist Lebensfreude.  
Bewegung ist Lebensfreude.“

Claus, 70 Jahre



„Bewegung und Musik, das ist  
was mich frisch hält.“

Frank, 82 Jahre

Zahlreiche durchgeführte Studien belegen einen **positiven Nutzen von Sport und körperlicher Aktivität auf die Symptomatik** von Morbus Parkinson. Das bedeutet, der Patient kann neben der medikamentösen Behandlung **eigenverantwortlich handeln**, sich mobilisieren und gegen die Krankheit angehen. Somit übernimmt er eine **aktive Rolle in der Therapie**.

„Und dann hab' ich einfach getanzt.“

Gabi, 67 Jahre

Wir bieten Tanzunterricht für Menschen mit Parkinson an, da es für viele nicht möglich ist am Unterricht mit gesunden Tänzern teilzunehmen. Der Unterrichtsablauf muss **individuell angepasst** sein und auf die verschiedenen Symptome der Krankheit Rücksicht nehmen. Die Kombination von Bewegung und Musik ist besonders erfolgreich, denn **rhythmische Bewegungen führen nachweislich zu einer Verbesserung der Symptome**.

## Workshops

Unsere Workshops finden mittlerweile in verschiedenen Hamburger Stadtteilen statt und dauern jeweils eine Stunde. Begleitpersonen sind herzlich willkommen. Weitere Infos und unsere Termine mit allen Details findest du auf unserer Homepage: [www.projekttanz.com](http://www.projekttanz.com).

Auf Anfrage kommen wir auch gerne in deine Selbsthilfegruppe oder versuchen in deinem Stadtteil eine feste Gruppe aufzubauen.

## Mitglied im Verein werden

Als Mitglied des Vereins unterstützt du uns bei unserer Arbeit. Dein Jahresbeitrag ermöglicht es, das Projekt weiterhin am Leben zu erhalten und die Workshops zu günstigen Konditionen anzubieten. Den Antrag zur Mitgliedschaft findest du auf unserer Homepage.

## Kosten

Jahresbeitrag projekt:tanz e.V.	65,00 €
Workshop als Mitglied	5,00 €
Workshop als Nicht-Mitglied	8,00 €

## Spenden

projekt:tanz e.V. finanziert sich ausschließlich durch Spenden- und Fördergelder. Gerne informieren wir dich in einem persönlichen Gespräch über deine Möglichkeiten uns zu unterstützen.

