



swissdance

Tanzlehrer/-innen Kongress  
kurz: swidako

Für dieses Jahr konnten wir wieder unser beliebtes Parkhotel Langenthal reservieren und werden für unsere neuen Diplom-Linedance-Lehrerinnen und -Lehrer nicht nur ein gutes Angebot an Weiterbildung, sondern abends dann auch eine kleine Party bieten. Infos in Kürze auf [swissdance.ch](http://swissdance.ch).

## Spiraldynamik: vitales Becken

**Das Becken heisst nicht nur so – es ist auch eins: geschützt durch Knochen, gestützt durch Muskelschichten, gefüllt mit lebenswichtigen Organen.**

Der Beckenboden stützt die Organe, garantiert die Kontinenz und stabilisiert Schritt für Schritt das Iliosakralgelenk auf der Standbeinseite. Kippt das Becken ins Hohlkreuz, gerät sein Inhalt in Schräglage. Steht das Becken schief – mit oder ohne Beinlängendifferenz –, gerät es aus den Fugen, zudem werden die kleinen Gelenke der Lendenwirbelsäule einseitig belastet.

Spiraldynamik® hilft Ihnen, die eigene Mitte wiederzufinden.



Die Ausbildung zum Diplom-Linedance-Lehrer/zur Diplom-Linedance-Lehrerin *swissdance* beinhaltet einen Tag Unterricht in Spiraldynamik®. Weitere Spiraldynamik®-Seminare bei *swissdance* auf Anfrage.

## Tanz dich gesund (2. Teil)

**Weshalb Tanzen eine der besten Sportarten ist, um sich ein Leben lang glücklich zu machen.**

Text: Martin Zinser, Schweizer Tanzsportverband STSV, Bild: *swissdance*

### Tanzen ist im Trend, sagt BASPO-Studie

Tanzen als Freizeitbeschäftigung wird immer beliebter, sagt die Studie „Sport Schweiz 2020“ des Bundesamtes für Sport (BASPO), die alle sechs Jahre die Sportaktivitäten und Sportinteressen der Schweizer Bevölkerung misst. Bei den am meisten ausgeübten Sportarten der 12.120 Befragten taucht Tanzen mit 11,4 % bereits auf Rang neun auf. Das Durchschnittsalter dieser Tanzenden liegt bei 46 Jahren. Mit 72 % ist der Frauenanteil vergleichsweise sehr gross. Auf die Frage an die Sporttreibenden, welche Sportart sie künftig neu oder vermehrt ausüben möchten, schnitt Tanzen sogar noch besser ab.

### Tanzen senkt Demenzrisiko um 76 %

Es gibt interessante Studien, welche die gesundheitlichen Aspekte des Tanzens hervorheben. Eine Studie der medizinischen Fakultät der amerikanischen Eliteuniversität Stanford wollte herausfinden, ob es einen Unterschied zwischen Fitness-, Kraft- und Ausdauerübungen und dem Tanzen

gibt. Die Studie lief über ein halbes Jahr, und es nahmen Menschen im Alter von über 60 Jahren – das Durchschnittsalter betrug 68 Jahre – daran teil. Die eine Hälfte absolvierte ein Sportprogramm, die andere Hälfte ein anspruchsvolles Tanztraining, bei dem immer wieder neue Tänze einstudiert wurden. Nach einem halben Jahr zeigte sich, dass sich bei den Tänzern Aufmerksamkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Wachsamkeit verbessert hatten. Bei den anderen Sportlern hatte sich nur die Wachsamkeit verbessert.

Dass sich Musik positiv auf Demenzpatienten auswirkt, war schon lange bekannt. In einer finnischen Studie wurde nämlich nachgewiesen, dass sich durch Singen das Arbeitsgedächtnis, die Orientierung und die Denkleistungen verbessern. Ausserdem wirkt Singen gegen depressive Verstimmungen. Wer selbst musiziert, schult das Gehirn in besonderer Weise und ist länger vor Demenz geschützt. Von daher konnte erwartet werden, dass sich beim Zusammenspiel von Be-

wegung und Musik ebenfalls ein positiver Faktor ergibt – was sich so auch bestätigte. Denn bei den Tänzern dieser Studie zeigte sich, dass es zu einem Anstieg des Nervenwachstumsfaktors kam, der für die Bildung neuer Nervenzellen und für das Langzeitgedächtnis eine grosse Rolle spielt. Deshalb kann vermutet werden, dass durch Tanztraining der geistige Abbau bei einer leichten Demenz verzögert wird.

Eine hochbeachtete Studie zur geistigen Gesundheit von älteren Menschen veröffentlichte das Albert Einstein College of Medicine in New York City. Es ging dabei um die objektive Messung mentaler Klarheit beim Altern und die Überwachung der Demenzraten, einschliesslich der Alzheimerkrankheit. Diese Studie fokussierte auf die Beeinflussung mentaler Klarheit durch körperliche oder kognitive Freizeitaktivitäten. Einige der Aktivitäten hatten einen signifikanten positiven Effekt, andere Aktivitäten waren wirkungslos. Es wurden kognitive Aktivitäten wie Bücherlesen, Schreiben zum Spass, Kreuzworträtsellösen, Kartenspielen und das Spielen von Musikinstrumenten oder körperliche Aktivitäten wie Tennis, Golf, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Wandern sowie Hausarbeit untersucht.

Eine der Überraschungen der Studie war, dass fast keine der körperlichen Aktivitäten einen Einfluss auf das Vorkommen von Demenz bei den Probanden zu haben schien. Mit einer wichtigen Ausnahme: Tanzen soll das Demenzrisiko um 76 % reduzieren!



Teil 3 in der nächsten Ausgabe

# The Dancehall Doctor



## Drinks Drunk (Niko Moon)

Musik & Text: Anna Moon, Dewayne Blackwell, Earl Bud Lee, Joshua Thomas Murty, Niko Moo

**N**ico Moon, geboren als Nicolas Cowan am 20. September 1982 in Texas, ist ein US-amerikanischer Country-Sänger und Songwriter. Er schrieb bereits für Dierks Bentley, die Zac Brown Band, Rascal Flatts und Morgan Wallen. 2016 gründete er zusammen mit Zac Brown und Ben Simonetti die EDM-Gruppe Sir Rosevelt.

Seine musikalischen Einflüsse bekam er durch seinen Vater, einen Lastwagenchauffeur und Schlagzeuger, und seine Mutter, die als Bedienung arbeitete. Musikalisch begann er ebenfalls als Schlagzeuger, nachdem er seinen Vater dabei beobachtet hatte.

Seine Songwriter-Karriere begann er als Mitautor unter dem Namen Nic Cowan für die Zac Brown Band bei den Songs *Heavy Is The Head*, *Homegrown*, *Beautiful Drug*, *Keep Me In Mind*

und *Loving You Easy*. Ebenso war er als Co-Produzent mehrerer Alben involviert, schrieb auch für andere Interpreten und wirkte beim Album „Every Chance I Get“ von Colt Ford mit.

Sein Debütalbum „Cheap Wine“ erschien 2010 noch unter dem Namen Nic Cowan, seit 2019 ist er bei Sony Music Nashville unter Vertrag.

Der Song *Drinks Drunk* erschien 2024 auf dem Album „Better Days“ und ist vom Rhythmus her ein Discofox. Die Besetzung besteht aus Leadgesang, Backgroundgesang, E-Gitarre, Rhythmusgitarre, Bass, Pedal-Steel-Guitar, Schlagzeug und Percussion. Das Tempo beträgt 122 bpm (30,5 BPM) und dauert 3:31 Minuten. Die gleichmäßige Aufteilung auf jeweils 16 Takte ist bestens für die vorliegende Beginner-Choreografie von Julia Wetzler geeignet, da keine Restarts und Tags eingesetzt werden müssen. *Text: Gunar Haas*

(Quelle: Wikipedia)



### Musikalische Aufteilung:

- 4 Takte Intro
- 16 Takte Strophe
- 16 Takte Refrain
- 16 Takte Strophe
- 16 Takte Refrain
- 8 Takte Bridge (Gitarrensolo)
- 8 Takte Refrain
- 16 Takte Refrain
- 4 Takte Outro

## Country+Style - Linedance Charts

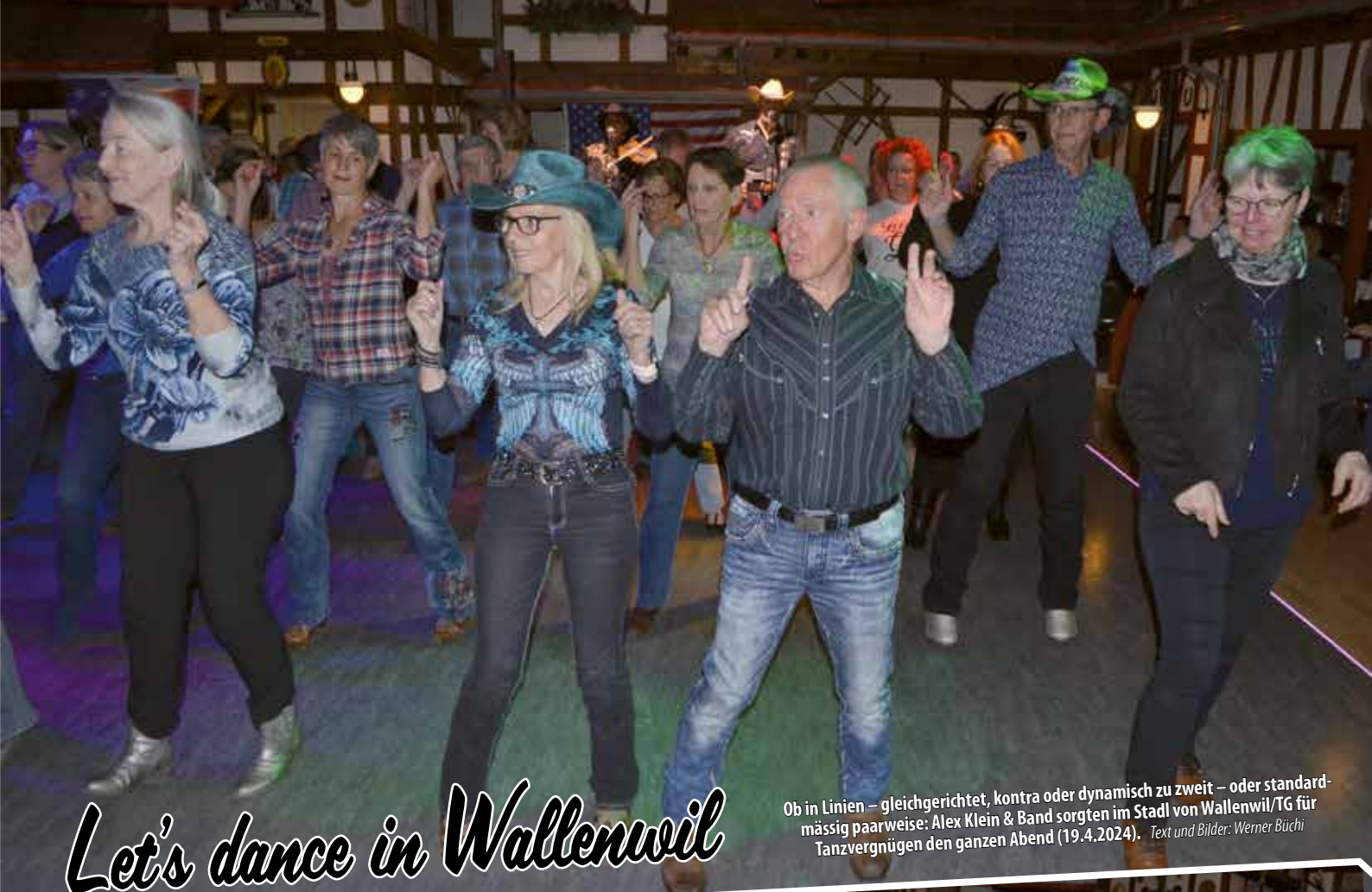
April 2024

Diesen Monat	Beginner	Letzten Monat
1	Reunited	3
2	Bottom Of The Bottle	1
3	I'm On My Way	2
4	Drinking With Dolly	6
5	Coffee Days & Whiskey Nights	13
6	Always Humble	5
7	Kissed A Cowboy	9
8	Things	10
9	Whiskey Bridges	14
10	Some Kind Of Wonderful	4
11	Never Drinking Again	8
12	Come Dance With Me	12
13	American Kids	15
14	Desirable	18
15	Bonaparte's Retreat	7
16	Golden Wedding Ring	11
17	Country Boy Lovin'	16
18	Lucky Lips	17
19	Best Of Us	19
20	When You Smile	20

Diesen Monat	Improver	Letzten Monat
1	Drinkaby	1
2	Mama & Me	3
3	Texas Hold 'Em	-
4	Storm And Stone	2
5	Jersey Giant	4
6	Give Me Your Tempo	7
7	Double Devil	5
8	Nickajack	8
9	Waterfall	14
10	Get In Or Get Out	6
11	Corn	9
12	Aberdeen	10
13	Wrong Direction	13
14	Little Burrito	18
15	Un Poquito	19
16	New Friends	20
17	Gives Me Shivers	-
18	Codigo	12
19	Gypsy Queen	15
20	To Get A Girl	-

Diesen Monat	Intermediate	Letzten Monat
1	Irish Boots	1
2	3 Tequila Floor	2
3	Around The Fire	3
4	Dim The Lights	4
5	Telling On My Heart	6
6	Doctor, Doctor	12
7	When You're Drunk	5
8	Bring Down The House	7
9	Knock Off	8
10	Everyone Needs A Hero	9
11	House Of Cards	10
12	Diamonds In A Whiskey Glass	11
13	Crystal Cha	13
14	Texas Time	-
15	Amame	-
16	Straight Line	-
17	Nothing But You	15
18	No Body	17
19	Ghosted	-
20	The Card You Gamble	-

Alle Angaben ohne Gewähr.



# Let's dance in Wallenwil

Ob in Linien – gleichgerichtet, kontra oder dynamisch zu zweit – oder standardmässig paarweise: Alex Klein & Band sorgten im Stadl von Wallenwil/TG für Tanzvergnügen den ganzen Abend (19.4.2024). Text und Bilder: Werner Büchi

