

## DANSEN, LEVEN, LACHEN!

# Dance to the Stars!

Er is geen leukere vrijetijdsbesteding dan dansen. Vele duizenden dansliefhebbers laten dat iedere week opnieuw zien. Dansen is voor alle leeftijden. Wie zich op het ritme van mooie muziek laat gaan ervaart- al zwevend over de dansvloer- onmiddellijk het positieve levensgevoel dat dansen teweeg brengt. Dansen is een prima uitlaatklep en zorgt tegelijkertijd voor dat beetje warmte, dat zo hard nodig is in deze recessietijd!

Wie danst laat de dagelijkse zorgen en spanning die een beroep met zich meebrengt ver achter zich. Dansen is bovendien een vorm van ontmoeten. Geen overbodige luxe in een wereld waar heel veel mensen zich steeds meer terugtrekken in hun eigen omgeving.



Daarom timmeren de Swinging World dansscholen ook in 2009 aan de weg met hun motto; Dansen-Leven-Lachen! Op die manier willen de dansscholen een signaal afgeven dat wijst op plezier en aandacht voor elkaar.

### Dansen is plezier voor iedereen

Of je nu 8 of 80 bent; dansen is plezier voor iedereen! Als je jong leert dansen heb je daar later veel gemak van. Je leert de juiste omgangsvormen en je kunt bewegen (letterlijk en figuurlijk) in allerlei kringen. Bijna iedereen herinnert zich nog wel de eerste dansles. Je bent een beetje opgewonden en vol verwachting van wat er

komen gaat. Die eerste pasjes op de dansvloer zijn onvergetelijk; een wat dromerige stemming bij het dansen van een mooie Engelse Wals of regelrecht uitgelaten bij de Rock & Roll. Iedereen doet het op zijn eigen manier, maar het is plezier dat je nooit meer vergeet.

### Genieten

Wie danst blijft jong. Maar wat eigenlijk veel belangrijker is; dansen is SAMEN genieten van heerlijke uren. Het gaat om plezier en levenslust en een goed bestede vrije tijd.

De Swinging World dansschool is bij uitstek een plek waar je vrienden ontmoet. Altijd in een leuke ontspannen sfeer. Het maakt niet uit of je jong of al iets ouder bent. Dus neem eens contact op met een Swinging World dansschool bij jou in de buurt. Jong en oud kunnen zich dus onderdompelen in de bruisende sfeer van een Swinging World dansschool.

Door de doordachte opzet van



de Swinging World cursussen kan werkelijk iedereen dansen, leven en lachen. Na een eerste dansles voel je al meteen dat je swingender door het leven gaat.

Sterkere nog; stapje voor stapje word je een ander mens!

De moderne Swinging World dansschool is niet voor niets top of the bill. Smaakvol ingerichte zalen, sfeervolle zitjes en een gezellige bar zorgen voor de juiste mix van inspanning en gezellige ontspanning. Er gaat een nieuwe wereld voor je open. Stap dus in die wereld van gezelligheid en sfeer.

### Thema-avonden

Dansen is de gezelligste manier om uit te gaan dus, "Dance



Again .....Swing together!" Dankzij een uitgekiend lessysteem leer je in korte tijd verrassend makkelijk dansen.

"Dat leer ik nooit" is verleden tijd. Gediplomeerde leraren brengen u snel de fijne kneepjes bij. En op de vele thema-avonden die de dansschool organiseert kunt u het nieuw geleerde in de praktijk brengen. Feesten, thema-avonden, soirees, Kerst & Nieuwjaarsbals, High Tea's en nog veel meer om eens gezellig uit te gaan en met gelijkgestemden je dansen te oefenen. Meer weten? Meer zien? Meer beleven?

Ga naar een Swinging World dansschool bij je in de buurt en boek voor een heerlijke winter.

### De poppetjes aan het dansen

Dansen is een gezonde vorm van bewegen! Want dat deden we deze zomer veel te weinig. Wimbledon, Tour de France en

dan het nieuwe voetbalseizoen. We blijven maar in onze luie stoel hangen, terwijl bewegen toch veel beter en gezonder is. Wat is er nu leuker dan op muziek bewegen; dansen dus! Dus trek je stoute schoenen aan en b e w e e g ! De Swinging World dansschool is zo'n beweegadres, of eigenlijk HET adres om GOED te leren dansen en dus te bewegen.

Van HipHop tot Streetdance en van de romantische Wals tot alle top40 hits; alle muzieksoorten komen voorbij en daarop kun je dus heerlijk bewegen. Kortom, we krijgen de poppetjes weer aan het dansen!

### Plezier en rookvrij

Ook de dansscholen zijn rookvrij, al hebben sommige dansscholen een rookruimte voor hun gasten. Maar de danszaal is rookvrij en daarmee beweeg je nog makkelijker. Want dansen is het leukste uitje van de week!

# Dansen is ook 30 minuten bewegen!

'Dansen- Leven- Lachen!', een uitstekend motto voor 2009, want wist je dat dit nog gezond is ook?

### Jonger en slanker

Bewegen is goed, maar liefst 30 minuten per dag, op minstens vijf dagen in de week. Door regelmatig te bewegen voel je je zich fitter, kan je beter omgaan met stress en blijf

je er jonger en slanker uitzien. Door voldoende te bewegen vermindert zelfs de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker en diabetes.

Vijf dagen per week bewegen? Dat kan alleen als je iets kiest dat bij je past. Je houdt van muziek en lekker uitleven? Dan is dansen dé beweegvorm voor jou! De populariteit van het tv-programma Dancing with the Stars en andere 'contests' helpen mensen de weg naar de dansschool te vinden.

Meer bewegen hoeft echt niet moeilijk te zijn. Een portie bewegen is gemakkelijk in te passen in het dagelijkse ritme. Zijn de kinderen net uit school? Zet eens muziek op en dans de huiskamer rond. Woon je op de vierde verdieping? Neem dan de trap in plaats van de lift. Of wil je een stapje verder? Kijk dan in de gemeentegids of op de gemeentesite waar je in de buurt kunt dansen en sporten.

### Traploopleweek

Met de acties 'Heel Nederland danst' en 'Heel Nederland beweegt' heeft de campagne 30minutenbewegen een record gevestigd door een half miljoen mensen te laten

dansen. In de derde week van september 2009 start de nationale Traploopleweek voor bedrijven. U kunt daaraan meedoen, maar dat staat dansen natuurlijk niet in de weg!

Beweegt u voldoende? Doe de test op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl).



**30 minuten bewegen**

[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

