

Jugendsenatorin Stahmann startet Dance-Challenge

- **DAK-Tanzwettbewerb beginnt am 15. März**
- **Tanzikone Motsi Mabuse ist Botschafterin des Wettbewerbs**

Bremen, 15. März 2021. In der Pandemie ist vieles nicht möglich – Tanzen aber eben doch. Die DAKDANCECHALLENGE findet auch in diesem Jahr virtuell statt und so können junge Tanztalente ganz einfach und sicher teilnehmen. Wer mitmachen möchte, meldet sich kostenlos an und dreht ein Video von seinen Moves. Dieses kann zwischen dem 15. März und dem 30. April hochgeladen werden. Danach entscheidet ein Voting über die Regionalsieger und später auch ein weiteres über die Bundessieger. Schirmherrin des Wettbewerbs in Bremen und Bremerhaven ist Anja Stahmann, Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport. Alle Infos im Netz unter: www.dak-dance.de

Im Jahr 2011 hatte die DAK-Gesundheit den Dance-Contest eingeführt. Tausende Gruppen und zehntausende Teilnehmer nahmen im Laufe der ersten neun Jahre am Wettbewerb teil und begeisterten das Publikum mit Liveauftritten in ganz Deutschland. „Da im vergangenen Jahr die Bühnenevents durch die Pandemie unmöglich wurden, haben wir den Wettbewerb umgewechselt. Sicherheit geht vor“, sagt Jens Juncker, Leiter der DAK-Landesvertretung im Bundesland Bremen. „Wir haben deshalb die ‚DAKDANCECHALLENGE‘ gestartet. Das Motto „Beweg dein Leben“ gilt wie beim Dance-Contest zuvor und damit kommt die Gesundheit nicht zu kurz“, ergänzt Juncker. Gerade in Zeiten der Lockdowns könne das Tanzen auch zu Hause oder an der frischen Luft eine Alternative zu fehlenden Sportangeboten sein. „Egal, ob die Teilnehmer Anfänger sind oder schon wie die Profis tanzen, mitmachen lohnt sich“, sagt der DAK-Landeschef.

Senatorin Anja Stahmann ist neue Schirmherrin

Anja Stahmann, Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport ist neue Schirmherrin der Dance-Challenge. „Tanzsport ist eine der vielen Sportarten, die einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheit leisten. Gerade jetzt, wo das sportliche Angebot während der Pandemie eingeschränkt ist, unterstütze ich gerne die Idee der ‚DAKDANCECHALLENGE‘. Ich freue mich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Bremen und Bremerhaven und bin gespannt auf tolle Tanzvideos“, sagt Anja Stahmann.

Der Gesundheitsprofessor schwärmt fürs Tanzen

Partner des Dance-Contest ist auch Ingo Froböse, Sportprofessor und einer der bekanntesten Präventionsexperten in Deutschland. „Bei Musik steht doch kaum einer still. Tanzen macht fit, trainiert die Koordination und damit auch das Gehirn“, erklärt Froböse. „Tanzen ist somit eine echte Sportart, die auch noch Spaß macht. Die Funktion der Muskelzellen verbessert sich, die Koordinationsfähigkeit wird gefordert und die Durchblutung verbessert sich. Sehnen und Bänder werden gefordert und gestärkt, was auch die Gelenke versorgt und ernährt und so vor vorzeitigem Verschleiß schützt.“

Der Wettbewerb

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche, das Mindestalter ist sieben Jahre. Es gibt drei Alterskategorien, damit es fair im Wettbewerb zugeht: „Kids“ (7–11 Jahre), „Young Teens“ (12–16 Jahre) und „Teens“ (ab 17 Jahre). Das Tanz-Video darf zwei Minuten lang sein und soll nicht von einem vorherigen Contest stammen. Nach dem Voting wird eine Online-Jury aus maximal 480 Videos, die die meisten Stimmen erhalten haben, die Regionalsieger ermitteln. Die Regionalsieger sind dann automatisch für das Online-Voting zur Ermittlung der Bundessieger zugelassen. Die Regionalsieger erhalten als Preis ein hochwertiges Smartphone-Gimbal, die Bundessiegerin oder der Bundessieger erhält einen professionellen Tanzworkshop mit einem Profi-Tanzlehrer. Alle Sieger werden auf www.dak-dance.de veröffentlicht und per Mail benachrichtigt.