

## **DAK-Gesundheit startet Dance-Challenge in Sachsen Tanzikone Motsi Mabuse ist Botschafterin des Wettbewerbs**

**Dresden, 19. März 2020. Die DAK-Gesundheit sucht unter allen tanzbegeisterten Kids die besten Tanztalente des Freistaats. Die DAKDANCECHALLENGE findet virtuell statt und so können junge Tanztalente ganz einfach und sicher teilnehmen. Schirmherrin des Wettbewerbes ist Sachsens Kulturministerin Barbara Klepsch. 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 Regionalsiegerinnen und -sieger und später ein weiteres über die Bundessiegerinnen und -sieger. Alle Infos im Netz unter: [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de)**

„Tanzen macht nicht nur Spaß und ist gut für Fitness und Gesundheit, sondern auch als Kunstform ein ganz wichtiges Element unserer Kultur. Ich finde den Wettbewerb toll, da er auf die Bedeutung des Tanzens aufmerksam macht und junge Menschen dafür begeistern kann“, erklärt Schirmherrin Barbara Klepsch, Sächsische Staatsministerin für Kultur und Tourismus.

Im Jahr 2011 hatte die DAK-Gesundheit den Dance-Contest eingeführt. Tausende Gruppen und zehntausende junge Menschen 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, switchte die Krankenkasse den Wettbewerb um. „Gerade in Zeiten der Lockdowns kann das Tanzen auch zu Hause oder an der frischen Luft eine Alternative zu fehlenden Sportangeboten sein. Deshalb starten wir die DAKDANCECHALLENGE“, sagt Christine Enenkel, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Sachsen. „Egal, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Anfänger sind oder schon wie die Profis tanzen – mitmachen lohnt sich.“

### **Sportprofessor Froböse 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 Regionalsiegerinnen und -sieger ermitteln. Diese sind dann automatisch für das Online-Voting zur Ermittlung der Bundessieger zugelassen. Die Regionalsiegerinnen und -sieger erhalten als Preis ein hochwertiges Smartphone-Gimbal, die Bundessiegerin oder der Bundessieger erhält einen professionellen Tanzworkshop mit einem Profi-Tanzlehrer. Alle Siegerinnen und Sieger werden auf [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de) veröffentlicht und per Mail benachrichtigt.