

# Jeder kann tanzen!

Die Hamburger Personal Dance Trainerin Pia David bereitet Tanzmuffel auf die Ballsaison und verliebte Paare auf den Hochzeitswalzer vor

EDGAR S. HASSE

Die Ballsaison 2011 hat in Hamburg begonnen, und vor allem für die Herren schlägt jetzt wieder die Stunde der Wahrheit: Machen sie auf dem Tanzparkett eine gute Figur, oder wird jeder Walzer für sie zur übermenschlichen Anstrengung? Dass tänzerische Routine nicht bei jedem ausreichend vorhanden ist, zeigte sich beim Presseball vor einer Woche: Dort drückte sich zum Beispiel Bürgermeister Christoph Ahlhaus erfolgreich vor dem Eröffnungstanz mit seiner Gattin.

Vielleicht hätte er vorher ein paar Privatstunden bei Pia David buchen sollen, um beim Presseball brillieren zu können. Die fünfjährige Deutsche Meisterin im Turnirtanz und Zweite der Welttrangliste ist bundesweit die einzige Personal Dance Trainerin, die Anfängern im Einzelunterricht die richtigen Bewegungsabläufe beibringt. In mehreren Stunden macht die Hamburgerin ihre Schüler

wieder fit für Foxtrott, Walzer, Rumba oder Disko-Fox. „Denn Tanzen kann jeder“, sagt die 42-Jährige.

Pia David unterrichtet aber nicht nur Ballgäste, die jetzt ihre Grundkenntnisse auffrischen wollen, sondern ebenso hochzeitswillige Paare und darüber hinaus – in Kooperation mit Ärzten – Patienten mit Gewichtsproblemen und Burn-out-Syndrom. In den individuellen Kursen vermittelt die Trainerin jene Begeisterung für die Ästhetik der Bewegung, die sie auch nach dem Ende ihrer professionellen Karriere ausstrahlt. Als Schülerin absolvierte sie in Hamburg eine Ballett- und Jazzdance-Ausbildung, bis sie sich 1985 für den Turnirtanz entschied. „Ich habe die Chance in meinem Leben ergriffen, aus einem Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Dass es dabei auch noch so erfolgreich verlaufen ist, dafür bin ich sehr dankbar.“

Rund 600 Turniere weltweit hat Pia David in 18 Jahren absolviert. Gemeinsam mit ihrem damaligen Tanzpartner wurde die Hamburgerin als erste Stan-



Pia David (r.) mit zwei ihrer Tanzschüler in einer Harvestehuder Villa. Bislang hat sie schon rund 1000 Paare unterrichtet

dardtänzerin mit dem Award „La Danse“, dem Oscar des Tanzens, ausgezeichnet. Trotz der Liebe zur Musik und zum Tanz bedeutete der Sport für sie harte Arbeit. „Das professionelle Tanzen lehrt Demut und Respekt, denn es führt stets an die körperlichen Grenzen heran. Dadurch schwingt das Pendel zwischen Glücksgefühlen und Frust sehr schnell hin und her – ein wahrer Balanceakt“, sagt die „Sportlerin des Jahres 1998“.

Auf solche Erfahrungen können die Tanzeinsteiger in ihren Kursen getrost verzichten, denn hier geht es vor allem um die Umsetzung von Musik in leichte, weiche und fließende Bewegungsabläufe. Männern muss Pia David häufig zeigen, wie sie durch den Körper Führungsqualitäten beim Tanz mit ihrer Partnerin entwickeln können, denn diese Fähigkeit sei nicht so stark ausgeprägt.

Derzeit bereitet Pia David einen Hamburger Zahnarzt mit seiner Partnerin auf den Hochzeitstanz vor. Die beiden wollen in wenigen Wochen heiraten und beim Eröffnungstanz eine gute Figur abgeben. Die Trainerin, die für ihre Kurse auf Wunsch auch Hausbesuche unternimmt, empfiehlt den verliebten Paaren am Tag der Trauung eine kleine öffentliche Showeinlage. „Höchstens zwei Minuten lang“, sagt sie. „Sie könnten zum

Beispiel ganz traditionell zum Walzer „An der schönen blauen Donau“ tanzen.“ Bislang haben rund 70 Hochzeitspaare an ihrem Einzel- oder Paarunterricht teilgenommen, die meisten im Alter von 25 bis 35 Jahren.

Etwas älter sind jene Tanzschüler, die sich auf die aktuelle Ballsaison optimal vorbereiten wollen. In den nächsten Wochen laden unter anderem der „Ball über den Wolken“ im Hotel „Atlantic“ (12. Februar) und der „Wiener Ball“ (26. Februar) im Hotel „Elysée“ ein. In maximal zehn Stunden können die Teilnehmer ihre Kenntnisse für das gesellschaftliche Tanzevent auffrischen, das sie häufig aus beruflichen Gründen besuchen. Die Preise für die Leistungen der Personal Dance Trainerin sind moderat: Eine Stunde Unterricht kostet 80 Euro.

Mit viel Einfühlungsvermögen widmet sich Pia David jenen Tanzschülern, die an psychischen Problemen wie dem Burn-out-Syndrom leiden. Tanzen lehrt sie ihnen, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. In ihren Studios in Harvestehude und Blankenese lässt sie dann eher ruhigere Musik erklingen und motiviert ihre Klienten, sich im Rhythmus zu bewegen: „Es ist schön zu sehen, wie sie für kurze Zeit Spaß finden und neue Energie tanken können.“

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

## GESUNDES SCHLAFEN

Moderne Bettsysteme und Körpermessmethoden verhindern oft Rückenbeschwerden

# Tiefe Entspannung im Schlaf

Schlafen ist gesund - kein Zweifel. Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Im Schlaf erholen sich Körper und Geist. Ohne Schlaf geht es nicht. Manch einer geht zeitig ins Bett, ein anderer spät; es gibt Langschläfer und Frühaufsteher. Doch während den meisten eine ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes oder die Anschaffung eines körpergerechten Schreibtischsessels geläufig ist, ist die Bedeutung des Bettes immer noch nicht in unseren Köpfen angekommen.

Was nützt es, wenn man zwar während einer 40stündigen Arbeitswoche auf eine gesunde Körperhaltung achtet, um dann etwa 56 Nachtstunden pro Woche in einem ungeeigneten

Bett zu schlafen. Wer sich langfristig gesunden Schlaf wünscht, braucht ein gutes Bett. Gerade auch Menschen mit orthopädischen Problemen. Ein gutes Schlafsystem ist für die Gesundheitsprävention wichtiger als viele vielleicht vermuten. Experten gehen davon aus, dass rund 80 Prozent aller Deutschen mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen leiden. Dafür gibt es viele mögliche Ursachen: Eine davon ist jedoch eine falsche Schlafposition beziehungsweise ein ungeeignetes Schlafsystem. Liegt man zu hart, führt das oft zu Druckstellen und Schulterverspannungen. Ist die Matratze zu weich, biegt sich die Wirbelsäule durch und der Mensch dreht sich vermehrt im Schlaf. Die Folgen: kürzere Tiefschlafphasen, weniger Erholung und auf Dauer unangenehme Rückenprobleme. Ein Bett, das den Körper genau dort stützt, wo es notwendig ist, verhindert genau dies und bildet die Basis für einen erholsamen Schlaf. Höchste Ansprüche in Sachen Design, Qualität und Gesundheitsprävention erfüllt ein Schlafsystem, das seit 80 Jahren in Schweden hergestellt wird, das mehrfach ausgezeichnete Dux-Bett. Aus hochwertigen Naturmaterialien gefertigt, mit einem speziellen Durchlüftungsprinzip und bis zu 2.500 Stützpunkten sorgt es für tiefe Entspannung in edlem Design. Erst kürzlich erhielt es das Vertrauensiegel „Premium“ für Gesundheitsprodukte

vom Präventivmedizinischen Institut in Bad Kissingen. Wer die Verbindung von körpergerichtetem Liegekomfort und edlem Design kennen lernen möchte, hat in den vielen Duxiana-Geschäften die Möglichkeit Probe zu legen – nicht nur kurzzeitig dort, sondern kostenlos 14 Tage Probschlafen zu Hause gehören zum selbstverständlichen Service. Adressen und weitere Infos: [www.duxiana.de](http://www.duxiana.de)



Das spezielle Ecco2-Mess-System

Unruhiger Schlaf, der mit Rückenschmerzen oder heftigen Verspannungen quittiert wird, lässt sich durch körpergerecht abgestimmte Bettsysteme vermeiden. Um die orthopädisch richtige Nachtlagerung zu ermitteln, vermessen die Bettenhäuser Remstedt und Huntenburg jeden Kunden individuell, um danach Lat-

tenrost und Matratze gezielt anzupassen. Besonders flexibel auf Gewichtsschwankungen oder veränderte Anforderungen reagiert das Schlafsystem Ecco2 des deutschen Herstellers Röwa. Daneben stehen in den Bettenfachgeschäften jedoch auch Produkte anderer Hersteller zur Wahl, die optimale Lösungen bieten und formschön aussehen.

- **Betten Huntenburg,** Tel. 040-675 95 10.
- **Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf Betten Remstedt,** Tel. 040-611 90 22

Eine neue High Tech Matratze auf einem alten Lattenrost ist wenig effektiv, denn die Unterfederung muss stabil sein und trotzdem an den entscheidenden Stellen stützen oder nachgeben. Gerade die Lendenwirbelsäule braucht Stütze und die Schulterpartie muss nachgeben. Besonders Frauen leiden morgens und nachts oft an einem „Kribbel-Gefühl“ in den Händen, was ein Zeichen für zu viel Druck auf die Schultern sein kann. Matratzen von Tempur sorgen mit verschiedenen Zonen für eine perfekte Druckverteilung, passen sich elastisch dem Körper an und ermöglichen so die richtige, fast schwebende Lage. Ausgebildete Berater bei Rumöller Betten beraten dazu individuell und erörtern die neuralgischen Punkte. Das Bettenfachgeschäft ist zertifiziert von der „Aktion Gesunder Rücken e.V.“

- **Rumöller Betten,** Tel. 040-89 09 13

Besondere Probleme haben viele ältere Menschen. Deshalb hat sich das Möbelhaus Deubelius auf Seniorenmöbel spezialisiert. Betten gibt es dort in seniorengerechter Höhe, neben Matratzen und Lattenrosten sowie dem Homematic® Bettssystem, das eine komfortable Aufstellposition ermöglicht. Durch die motorische Höhenverstellung der gesamten Liegefläche und weiteren Verstellmöglichkeiten an Kopf, Rücken und Beinen findet man schnell eine angenehme Liege- oder Sitzposition per Tastendruck. Ein weiterer Vorteil: Die Ein-

richtung des Schlafzimmers bleibt erhalten, denn Homematic® wird unsichtbar in das vorhandene Einzel- oder Doppelbett integriert. Das System gibt es in vier Ausführungen; ganz nach den individuellen Bedürfnissen sowie in allen Standardmaßen, wobei auch Sondermaße bis 140 Meter Breite und 2.20 Meter Länge angeboten werden. Zu Kunden, denen es schwer fällt, das Möbelhaus aufzusuchen, kommen die Mitarbeiter zur Beratung ins Haus.

- **Möbelhaus Deubelius,** Tel. 040-420 27 12



Das DUX-Bett im Querschnitt zeigt die perfekte Schlafposition

IN VIELEN FÄLLEN KANN TEMPUR® HELFEN, BESCHWERDEN ZU LINDERN.



Die Schlafhaltung ist wichtiger als Sie glauben.

Wir danken Sie herzlich und empfehlen Sie nachfragen rund um Ihren gesunden schlaf

**TEMPUR**

**RUMÖLLER BETTEN**  
Seit 110 Jahren im Familienbesitz

info@rumoeller.de www.rumoeller.de  
Blankensee  
Elbchaussee 582 T. 040-86 09 13  
Elbe-Einkaufszentrum  
Osdorfer Landstr. 131 T. 040-800 37 72

**Möbelhaus Deubelius**  
Seit 1919 – Qualität seit Jahrzehnten  
Möbelvollsortiment

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?  
Homematic®  
Für leichtes Aufstehen aus dem eigenen Bett

**Bei Bedarf auch Hausbesuche**  
Hoheluftchaussee 19 Tel. (040) 420 27 12  
20253 Hamburg · U3-Bhf. Hoheluft, Buslinie 5

**RÖWA**  
FASINATION BETT

Wir nehmen Maß – und Sie liegen besser.

380 432 640 1750 42.6

**GUTSCHEIN**  
Für ein individuelles Aussehen, maximale Lattenverstellbarkeit, 100% wasserabweisendes, 100% wasserabweisendes, 100% wasserabweisendes

Größe, Gewicht, Körperbau... jeder Mensch ist anders. Deshalb stellen wir den Lattenrost auf Ihre persönlichen Maße individuell ein. Die Matratze passt sich optimal an. Erleben Sie mit dem Bettsystem Ecco 2, wie sich ergonomisch richtiges und komfortables Liegen anfühlt. Einfach Gutscheine einlösen bei:

**BETTEN Huntenburg**  
Rahlstedt  
Rahlstedter Bahnhofstraße 16  
Tel. (040) 675 95 10  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Heeburg 31  
Tel. (040) 602 73 43  
www.betten-huntenburg.de

**Betten Remstedt**  
Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf  
Winterhude  
Alsterdorfer Straße 54  
Tel. (040) 511 90 22  
Hanse Viertel  
Poststraße 29  
Tel. (040) 34 26 25  
www.betten-remstedt.de



## Wenn es um Ihre Gesundheit geht, spielt Qualität eine wichtige Rolle

Unser wertvollstes Gut ist und bleibt unsere Gesundheit. Dafür investieren wir u. a. in gute Lebensmittel, in ein Fitness-Studio und in den Urlaub am Meer. Wie aber steht es um die naheliegendste und wichtigste Erholungsmöglichkeit – den tiefen und gesunden Schlaf? Wenn es um die Qualität Ihrer nächtlichen Erholung geht, spielt das DUX Bett die entscheidende Rolle. Beste Naturmaterialien und eine unvergleichbar hohe Anzahl an Stützpunkten sorgen für optimale Körperanpassung und garantieren Ihnen erholsamen Schlaf ohne Rückenprobleme und Schulterverspannungen. Investieren Sie in Ihren Schlaf. Es lohnt sich. Auf jedes DUX Bett erhalten Sie 20 Jahre Garantie! Alle DUX-Modelle können Sie bei uns unverbindlich testen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DAS DUX® BETT



**DUXIANA®**

WWW.DUXIANA.DE  
HAMBURG: Hofweg 94, Tel: 040 220 13 01, hamburg@duxiana.de

**IMPRESSUM**

Ihre Ansprechpartner für Anzeigenaufträge:  
Anzeigenverkaufsteam Nord/  
Hamburg/DIE WELT/  
WELT am SONNTAG.  
Jörg Wikeiski,  
Tel.: 040/347-273 87,  
Fax: 040/347-273 88.  
E-Mail: media-hamburg@welt.de,  
Dirk Seidel (verantwortl.)  
**Redaktion:** Sigrid Reck,  
**Produktion:**  
Druckvorstufe WELT GRUPPE