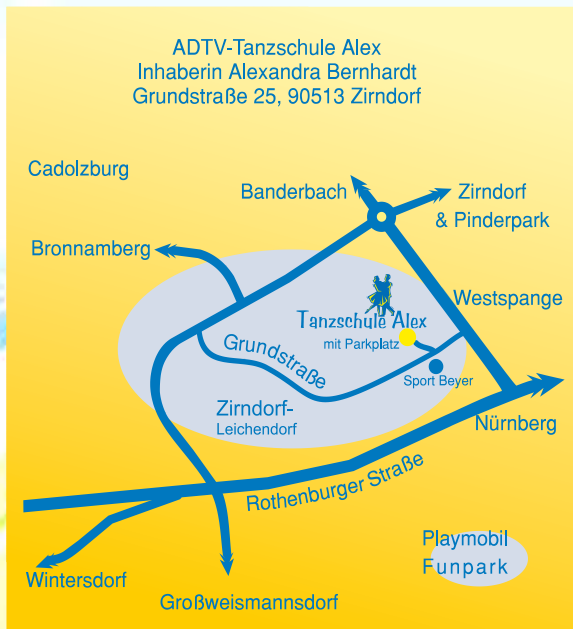


Gerne vermieten wir unsere Räume für Feiern und Veranstaltungen. Bitte kontaktieren Sie uns.



Tanzschule Alex ADTV
 Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf
 Tel.: 09 11 6 99 52 65
 www.tanzschule-alex.de

Sparkasse Fürth, BLZ 762 500 00, Konto 164 152
 IBAN: DE1776250000000164152, BIC: BYLADEM1SFU

Power-Sarengue® plus



Skelettbezogenes Muskeltraining mit hohem Spaßfaktor für jung und alt!

Es werden automatisch alle Muskeln des Körpers beansprucht, ohne dass wir sie bewusst bewegen müssen. Wir verbessern so unsere Fitness, Ausdauer und Kraft, ohne Gefahr der Überlastung! Die aufrechte Haltung kommt von selbst beim Schwingen auf dem Trampolin. Dadurch werden die Bandscheiben geschont. Auch die Psyche bekommt einen „Kick“: Die Bewegung auf dem Trampolin setzt Serotonin und Endorphine frei, die Glückshormone des Körpers. Wir fühlen uns nach der Stunde erfrischt und konzentrierter.

Termine der 4er-Blocks (buchbar und zahlbar im Voraus)

Montags, 15:00-16:00 Uhr

9./16./23./30. April
 7./14./21./28. Mai
 4./11./18./25. Juni
 2./9./16./23. Juli

Mittwochs, 10:00-11:00 Uhr

11./18./25. April/2. Mai
 9./16./23./30. Mai
 6./13./20./27. Juni
 4./11./18./25. Juli

Freitags, 14:45-15:45 Uhr

6./13./20./27. April
 4./11./18./25. Mai
 8./15./22./29. Juni
 6./13./20./27. Juli

Sarengue® hat mich vom Sofa geholt. Tolle, fachkundige Einführung und fortlaufende Motivation. Die Musik und die Gruppe helfen enorm, bei der Stange zu bleiben. Die Erfolge sind Muskelaufbau und Fitness und dabei jede Menge Spaß und gute Laune!

Nachdem ich selbst so davon profitiere, empfehle ich es auch Patienten als Begleittherapie, z.B. bei chronischen Schmerzen, Verspannungen und zum Stressabbau.

Dr. Renate Müller-Herzog,
 Oralchirurgin



Was ist Sarengue®



Sarengue® ist eine einfache, für jeden machbare Tanz-Fitness, geeignet für alle Altersklassen (18 bis 80 Jahre). Es stärkt alle Muskeln, lässt Pfunde an den richtigen Stellen schmelzen und bekämpft die Problemzonen.

Eine Einweisung in das Programm ist unbedingt notwendig! Mehr Informationen unter www.sarengue.de

Aus wissenschaftlicher Sicht

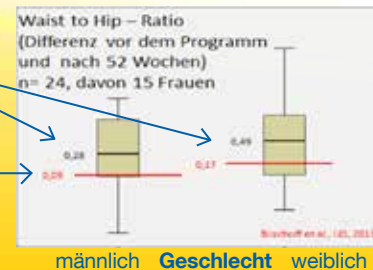
Gewichtsreduktionsprogramme, die auf mehreren Säulen aufbauen (Ernährung, Bewegung, Psychologie, medizinische Programme), funktionieren im Großen und Ganzen (z. B. Optifast®), aber ab einem bestimmten Punkt ist die Ernährungsumstellung ausgereizt. Eine Steigerung des Effekts ist dann nur über ein „Mehr an Bewegung“ möglich, wie auch Fernsehformate, z. B. „The Biggest Loser“ zeigen.

Das Problem dabei ist die Notwendigkeit, sich immer wieder selbst zu motivieren, sagt **Prof. Dr. med. Thomas Loew**, Psychosomatiker an der Uniklinik Regensburg. Im Rahmen einer Studie konnte er zeigen, dass Sarengue® anstelle des Standard-Sportprogramms in einer Abnehmgruppe besondere Effekte erzielt hat. Die Problemzonen Hüfte und Bauch werden durch diese besondere Tanz-Fitness in Form gebracht (Loew et al., Psychologische Medizin, 2015), wie bei keiner anderen mit dem selben zeitlichen Aufwand betriebenen Sportart. Sarengue®, ergänzt er, ist wegen der speziellen Bewegungsmuster auch besonders gelenkschonend.

Die Wirkung bei Übergewichtigen ist bereits wissenschaftlich erwiesen. Daneben können auch **chronische Schmerzpatienten** und **Patienten mit Tumorerkrankungen**, die ja auch von Bewegungsprogrammen profitieren, einen großen Nutzen aus Sarengue® ziehen. Diese Studien sind aber noch nicht abgeschlossen. Natürlich eignet sich Sarengue® auch **zur Prävention**. Der große Vorteil ist: Menschen mit unterschiedlichen Zielsetzungen treffen sich in einer Gruppe (auch das ist erwiesenermaßen schon wirkungsvoll) um zu Tanzen und Freude zu haben, nicht nur wegen der Krankheiten.

Unsere zusätzlichen Effekte in einem Jahr

Normales Programm (Durchschnitt)



Das ist jedes Mal wie ein bisschen Urlaub.

Ich liebe latein-amerikanische Rhythmen!

Mit ganz viel Spaß möchte ich meine Problemzonen bekämpfen!

Salsa und Merengue mochte ich schon immer!

Ich will Muskeln aufbauen.



Sarengue®

Medizinisch geprüft und wirksam

Macht mit!
 Ein Programm für alle, ob jung oder jung geblieben



Wissenschaftlich nachweisbar (bei Teilnahme mind. 1x wöchentl.)

Besonders wirksam bei:

- Übergewicht
- chronischen Schmerzen
- und in der Prävention

Tag	Uhrzeit	Fortlaufend
Montag	10:00-11:00 Uhr	fortlaufend
Montag	21:00-22:00 Uhr	fortlaufend
Dienstag	10:00-11:00 Uhr	fortlaufend
Dienstag	16:55-17:55 Uhr	fortlaufend
Mittwoch	19:30-20:30 Uhr	fortlaufend
Donnerstag	11:00-12:00 Uhr	fortlaufend
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	fortlaufend

*an diesen Terminen findet vorher eine halbstündige Einweisung statt. Einweisung am Donnerstag Abend NICHT möglich. Kurseinstieg jederzeit!

Kurs findet auch in den Ferien und an Feiertagen statt!

Kursplan April bis August 2018

- Hochzeitskurse
 - Salsa und Bachata
 - Discofox
 - California Twostep
 - Boogie Woogie
 - Kinder-Kurse
- NEU: Power-Sarengue® plus**

Keine Vertragsbindung!

Tanzschule Alex ADTV
 Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf

Mehr Infos zu **Sarengue®** unter www.sarengue.de

Tanzen - und was sonst noch Freude macht

Tanzschule Alex



das heißt: Tolle Atmosphäre, moderne Licht- und Musiktechnik, ein großzügig gestalteter Tanzsaal, eine lange Theke, viel (Sitz-) Platz für's gesellige Beisammensein mit netten Leuten.

Sogar mit einem Kinderspielzimmer für unsere zukünftigen Tänzer. Und nicht zu vergessen: Parkplätze direkt vor unserer Haustüre! Viel Spaß in der Tanzschule wünschen Birgit, Enza, Toni, Jörg, Nicole, Angelika, Stephi, Simone, Andrea, Marco, Franzl, Annette, Andrea, Martina, Bernd, Lidia, Heidi, Ferdinand, Charlotte, Yvonne, Britta, Nadine und natürlich Alex.

Übungsparties



Übungsparties finden alle 14 Tage samstags in den ungeraden Kalenderwochen statt.

Einlass 19:00,
Beginn 20:00 Uhr.

Die Übungsparties bieten den idealen Rahmen, das in den Kursen erlernte in einem ungezwungenen Rahmen zu festigen. Die Tanzart wird vor jedem neuen Song angesagt, es ist eine bunte Mischung aus schöner neuer Musik und bekannten Lieblingssongs. Außerdem ist es die Gelegenheit, immer wieder nette Leute kennen zu lernen.

Hochzeitskurse



Der besondere Tanzkurs für den besonderen Tag – wählen Sie aus unserem Terminplan oder vereinbaren Sie individuelle Privatstunden (auch für Hochzeitsgäste).

Fit für die Hochzeit (1 x 3 Std.)

Samstag, 16:00-19:00 Uhr
Termin jeweils am:
14. April
26. Mai
23. Juni
01. September

Kinder-Kurs



In den Kinder-Kursen erfahren Kids von 5 bis 7 Jahren alles über Modetänze und leichten Hip Hop.

Kinder-Kurs, laufend (4x/Mon.) bei Yvonne.

Mittwoch, **11.04.** 14:45-15:45 Uhr
Donnerstag, **12.04.** 15:45-16:45 Uhr

HipHop



Tanze LA. Style & New Style zu trendigen Originalchoreografien. Steigere deine kreative sowie tänzerische Ausdrucksform, erhalte Hintergrundwissen und Musikverständnis.

HipHop, laufend (4x/Mon.), bei Yvonne.

Neuer Kurs **ab 11.04.**
8-11 Jahre Mittwoch, 15:45-16:45 Uhr
11-13 Jahre Mittwoch, 16:45-17:45 Uhr

Neuer Kurs **ab 12.04.**
ab 13 Jahre Donnerstag, 16:45-17:45 Uhr

Linedance Workshop



Linedance-Kurs für jedermann. Man braucht keinen Partner, die einzelnen Tänzer tanzen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Es werden für jeden Teilnehmer erlernbare Tänze angeboten, zu schöner

neuer und bekannter älterer Musik. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, aus den Kategorien Country und Pop.

Kursleiter: Ehepaar Udo und Christine Drescher
Samstag, 16.06. 15:00-18:00 Uhr

Grund-, Medaillenkurse und Tanzkreise



Die Tanzkurse sind für alle Tanzlevels geeignet. Die neuesten Termine bei den Kursen für Anfänger bis Tanzkreise nach Gold.

Paare Anfänger Dienstag, 10.04. 21:00-22:30 Uhr

Paare F Sonntag, 08.04. 20:30-22:00 Uhr

Paare Bronze Sonntag, 08.04. 14:30-16:00 Uhr
Paare Silber Mittwoch, 11.04. 20:30-22:00 Uhr
Paare Gold Dienstag, 10.04. 19:30-21:00 Uhr

Tanzkreis I Sonntag, 08.04. 19:00-20:30 Uhr
Tanzkreis II Montag, 09.04. 18:00-19:30 Uhr
Tanzkreis III Sonntag, 08.04. 13:00-14:30 Uhr

Höhere Tanzkreise auf Anfrage

Discofox Intensiv-Kurs Sonntag, 08.04. 16:00-17:30 Uhr

Boogie Woogie



Tanzen zu den Hits der 50er/60er Jahre. Die gemütlige Alternative zum schnellen Jive. Wir unterrichten den 6er-Schritt.

Boogie Woogie Anfänger (2 x 90 Min.)
Freitag, 13.04. + 20.04. 17:30-19:00 Uhr

Boogie Woogie Fortgeschrittene (2 x 90 Min.)
Freitag, 08.06. + 15.06. 17:30-19:00 Uhr

Boogie Woogie Spezial (2 x 90 Min.) nach Boogie F
Freitag, 06.07. + 13.07. 17:30-19:00 Uhr

Blitzkurse/Workshops

Discofox Workshop Anfänger
(2 x 90 Min.)
Freitag, 11.05. + 18.05. 17:30-19:00 Uhr

Discofox Workshop Fortgeschrittene
(Voraussetzung ist Teilnahme am Anfänger-Workshop)
(2 x 90 Min.)
Freitag, 25.05. + 01.06. 17:30-19:00 Uhr

Bachata Workshop Anfänger
(1 x 3 Std.)
Samstag, 28.04. 16:00-19:00 Uhr

Bachata Workshop Fortgeschrittene
(1 x 3 Std.)
Samstag, 09.06. 16:00-19:00 Uhr

Bachata Spezial (nach F)
(2 x 90 Min.)
Freitag, 22.06. + 29.06. 17:30-19:00 Uhr

California Twostep Workshop Anfänger
(1 x 3 Std.) (Kein Texas Two Step!!)
Samstag, 12.05. 16:00-19:00 Uhr

California Twostep Workshop Fortgeschrittene
(1 x 3 Std.)
Samstag, 07.07. 16:00-19:00 Uhr

Salsa Anfänger Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 12.04. + 19.04. 19:00-20:30 Uhr

Salsa Fortgeschrittenen Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 17.05. + 24.05. 19:00-20:30 Uhr

Salsa Aufbau Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 05.07. + 12.07. 19:00-20:30 Uhr

Slowfoxtrot Anfänger Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 26.04. + 03.05. 19:00-20:30 Uhr

Slowfoxtrot Fortgeschrittenen Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 07.06. + 14.06. 19:00-20:30 Uhr

Slowfoxtrot Aufbau Kurs
(2 x 90 Min.)
Donnerstag, 19.07. + 26.07. 19:00-20:30 Uhr

Preise bei Alex

Paar-Kurse (90 Min.)	€ 12,00 (Person/Tag)
Tanzkreise	€ 9,00 (Person/Tag)
Sonderkurse	€ 40,00 (Person/Kurs)
Blitzkurse/Workshops	€ 40,00 (Person/Kurs)
Hochzeitskurse	€ 45,00 (Person/Kurs)
Privatstunde	€ 75,00 (Paar/60 Min.)
Salsa-/Slowfox-Kreis	€ 9,00 (Person/Tag)
Kinder- und HipHop Kurse	€ 7,00 (Person/Tag)
Dance4Fans/HipHop Jugendl.	€ 8,00 (Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 8,00 (Person/Tag) *
Power-Sarengue® plus	€ 50,00 (4er Block/Kurs) **
Übungsparties	€ 4,00 (Person/Abend)

* Sarengue® Fitness: Bei mehrmaliger Beteiligung innerhalb einer Woche, das erste Mal € 8,00; die anderen Male € 4,00.
** Power-Sarengue® plus: Der 4er-Block ist im Voraus (vor oder nach der „normalen“ Sarengue®-Stunde) zu buchen und zu bezahlen.

Sarengue® findet auch in den Ferien und an Feiertagen statt!
Mehr Infos auf der Internetseite www.sarengue.de, wegen Kleidung und vorheriger Einweisung in das Programm...

Kursbedingungen

Eine Voranmeldung (Telefon/Internet) ist zu allen Kursen erforderlich.

Hat Ihnen/Ihrem Kind die Teilnahme an der ersten Kursstunde nicht gefallen, muss die Stunde auch nicht bezahlt werden. Bei Gefallen jedoch, ist „sie es wert“, auch bezahlt zu werden und die Abbuchung erfolgt ab sofort. Kursgebühr: Abbuchung der Paarkurse, Tanzkreise, HipHop-Kurse, Linedance-Kurse und Kinderkurse am Ende des Monats bzw. Anfang des Folgemonats.

Sonderkurse, Blitzkurse und Workshops sind am Kurstag in bar zu bezahlen. Abgebucht werden nur die von uns gehaltenen Stunden. Fällt der Kurs aus, wird nichts berechnet. Fehlt der Kursteilnehmer, wird trotzdem abgebucht. Der Tanzschüler ist solange angemeldet, bis eine Abmeldung erfolgt. Ein Wiedereinstieg in einen abgebrochenen Kurs ist nicht möglich.

Es besteht keine Vertragsbindung. Erwachsenenkurse fallen in den Osterferien und Weihnachtsferien aus, sowie den gesamten Monat August, Kinderkurse entfallen in allen Schulferien. Das Mitbringen von Getränken ist nicht gestattet.

Die Angebote sind freibleibend vorbehaltlich Irrtümer und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.