

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



ADTV-Tanzschule Alex
Inhaberin Alexandra Bernhardt
Grundstraße 25, 90513 Zirndorf



TANZSCHULE ALEX ADTV
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf
Tel.: 09 11 6 99 52 65
info@tanzschule-alex.de
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! Bei der Bewegung auf dem Trampolin werden automatisch alle Muskeln des Körpers beansprucht. Wir verbessern so unsere Fitness, Ausdauer und Kraft, ohne Gefahr der Überlastung. Die aufrechte Haltung kommt von selbst und die Bandscheiben und Gelenke werden 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. Eine ideale Stunde für alle, die eine vorherige Einweisung in das Sarengue®-Programm erhalten haben und einen normalen Gleichgewichtssinn besitzen, um die Bewegungen auf das Trampolin übertragen zu können.

bessern so unsere Fitness, Ausdauer und Kraft, ohne Gefahr der Überlastung. Die aufrechte Haltung kommt von selbst und die Bandscheiben und Gelenke werden 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. Eine ideale Stunde für alle, die eine vorherige Einweisung in das Sarengue®-Programm erhalten haben und einen normalen Gleichgewichtssinn besitzen, um die Bewegungen auf das Trampolin übertragen zu können.

Und so funktioniert's:

- Erste Stunde ist eine kostenlose Probestunde
- Zahlbar vor Ort
- Anmeldung während der „Coronazeit“ bitte ausschließlich online

Termine:	
Montag, Einweisung: 14:30 Uhr	15:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, Einweisung: 9:30 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr
Freitag, Einweisung: 14:15 Uhr (nicht am 1. Freitag im Monat!)	14:45 – 15:45 Uhr

Sarengue®, Krankengymnastik zum Wohlfühlen für die gesamte Muskulatur. Skelettbezogenes Muskeltraining mit hohem Spaßfaktor für Jung und Alt dank personenbezogenen Trainern, die auch auf individuelle Probleme eingehen. Positiver Einfluss auf die Gewichtsreduktion. Rundum eine gelungene Mischung aus Gymnastik und Spaßfaktor. Für jeden zu empfehlen.

Dr. med. K.P. Kammerer
Facharzt für Allgemeinmedizin



Was ist Sarengue®



Sarengue® ist eine einfache, für jeden machbare Tanz-Fitness, geeignet für alle Altersklassen (16 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

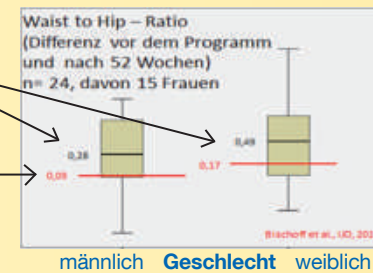
Aus wissenschaftlicher Sicht

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



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

Montag, Montag,	fortlaufend	*10:00 – 11:00 Uhr
Dienstag, Dienstag,	fortlaufend	21:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch, Mittwoch,	fortlaufend	*10:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag, Donnerstag,	fortlaufend	*16:55 – 17:55 Uhr
	fortlaufend	*19:30 – 20:30 Uhr
	fortlaufend	*11:00 – 12:00 Uhr
	fortlaufend	18:00 – 19:00 Uhr

*an diesen Terminen findet vorher eine halbstündige Einweisung statt. Kurseinstieg jederzeit!

Kurs findet meist auch in den Ferien und an Feiertagen statt! (Terminänderungen werden im Newsletter und auf der Homepage bekanntgegeben)

Anmeldung (coronabedingt) ausschließlich online unter www.sarengue.de



Mit ganz viel Spaß möchte ich meine Problemzonen bekämpfen!

Ich liebe latein-amerikanische Rhythmen!

Salsa und Merengue mochte ich schon immer!

Ich will Muskeln aufbauen.

Das ist jedes Mal wie ein bisschen Urlaub.

Mehr Infos zu Sarengue® unter info@sarengue.de · www.sarengue.de

Das aller-schönste Hobby zu zweit!

Kursplan Sept.–Dez. 2020

- Hochzeitskurse
- Salsa und Bachata
- Boogie Woogie
- Linedance
- Power-Sarengue® plus

Keine Vertragsbindung!



TANZSCHULE ALEX ADTV
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf

Tanzschule Alex

Tolle Atmosphäre, moderne Licht- und Musiktechnik, ein großzügig gestalteter Tanzsaal, eine lange Theke, viel (Sitz-)Platz für's gesellige Beisammensein mit netten Leuten. Und nicht zu vergessen: Parkplätze direkt vor unserer Haustüre!

Viel Spaß in der Tanzschule wünschen Birgit, Enza, Toni, Jörg, Angelika, Stephi, Simone, Andrea, Marco, Franz, Annette, Andrea, Martina, Bernd, Lidia, Heidi, Ferdinand, Hugo, Andrea, Ursula, Anna, Charlotte, Yvonne, Britta, Nadine, Astrid, Doris, Anita, Renate, Conny, Manni, Robert, Stefan, Harry, Mirka, Hilde, Christine und natürlich Alex.

Übungsparties



Momentan dürfen wir keine Partys anbieten. Bitte spricht uns an!

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.

Grund-, Medaillenkurse und Tanzkreise



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

Paare A Kurs	Mittwoch,	9. Sept., 20:45 – 22:00 Uhr
Paare F Kurs	Sonntag,	6. Sept., 20:30 – 21:45 Uhr
Paare Bronze/Silber	Freitag,	11. Sept., 17:30 – 18:45 Uhr
Paare Gold/TK St 1	Sonntag,	6. Sept., 14:30 – 15:45 Uhr
Tanzkreis Stufe 2	Sonntag,	6. Sept., 16:00 – 17:15 Uhr
Tanzkreis Stufe 3	Sonntag,	6. Sept., 19:30 – 20:45 Uhr
Tanzkreis Stufe 4	Sonntag,	6. Sept., 13:00 – 14:15 Uhr

Höhere Tanzkreise auf Anfrage

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.
ab Donnerstag, **10. September**, 15:15 Uhr
ab Donnerstag, **10. September**, 16:30 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 Franz
Neuer Kurs **ab 09. September**
8-11 Jahre, Mittwoch, 15:00 Uhr
ab 12 Jahre, Mittwoch, 16:15 Uhr

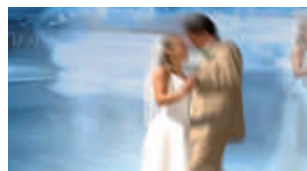
Discofox Workshop



Der Discofox ist der beliebteste Partytanz und auf jeder Veranstaltung zu finden – ob Tanzparty, Hochzeit oder Geburtstag.

Discofox Anfängerworkshop (2 x 75 Minuten)
Freitag, 18. September + 2. Oktober, 19:00 – 20:15 Uhr
Discofox Fortgeschritten Workshop (2 x 75 Minuten)
Freitag, 16. + 30. Oktober, 19:00 – 20:15 Uhr

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
oder „Wie überlebe ich eine Tanzveranstaltung?“ (1 x 3 Std.)
Kurs Samstag, jeweils 16:00 – 19:00 Uhr
8. August · 3. Oktober · 12. Dezember

Boogie Woogie



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

Boogie Woogie Anfänger (2 x 75 Minuten)
Freitag, 18. September + 2. Oktober, 16:00 – 17:15 Uhr

Boogie Woogie Fortgeschrittene (2 x 75 Minuten)
Freitag, 27. November + 11. Dezember, 16:00 – 17:15 Uhr

Boogie Woogie Spezial (nach F), Termin auf Anfrage

Slowfox



Der Slowfox ist ein typisch englischer Standardtanz. Mit seinen fließenden, raumgreifenden und weichen Bewegungen verkörpert er besten das englische Understatement.

Slowfoxtrot Anfänger Kurs (2 x 75 Minuten)
Donnerstag, 15. + 22. Oktober, 19:15 – 20:30 Uhr

Slowfoxtrot Fortgeschrittenen Kurs (2 x 75 Minuten)
Donnerstag, 16. + 23. Juli, 19:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 19. + 26. November, 19:15 – 20:30 Uhr

Slowfox Kreis 1 (Sonntag, 11:30 – 12:45 Uhr)
16. August, 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez.

Slowfox Kreis 2 (Donnerstag, 19:15 – 20:30 Uhr)
6. August, 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember

Salsa



Salsa das ist pure Lebenslust, Rhythmus, Emotion! Es versteht sich von selbst, dass bei Salsa auch jede Menge Kalorien verbrannt und Glückshormone ausgeschüttet werden.

Salsa Anfänger Kurs (2 x 75 Min.)
Donnerstag, 20. + 27. August, 19:15 – 20:30 Uhr

Salsa Fortgeschrittenen Kurs (2 x 75 Min.)
Donnerstag, 17. + 24. September, 19:15 – 20:30 Uhr

Salsa Kreis (Sonntag 10:00 – 11:15 Uhr)
16. August, 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez.

Bachata



Wer sich gekonnt und ästhetisch zu Musik bewegen, seinen Alltag vergessen und in eine neue Welt voller Lebensfreude eintauchen möchte, findet im Bachata seinen neuen Lieblingstanz.

Bachata Anfänger (1 x 3 Std.)
Samstag, 17. Oktober, 16:00 – 19:00 Uhr

Bachata Fortgeschrittene (1 x 3 Std.), Termin auf Anfrage

California Twostep



California Twostep wird auf langsame, romantische Musik getanzt mit fließenden, eleganten Bewegungen und ist ganz relaxt in der Tanzhaltung. (Kein Texas Two Step!)

California Twostep Anfänger (1 x 3 Std.)
Samstag, 19. September, 16:00 – 19:00 Uhr

California Twostep Fortgeschrittene (1 x 3 Std.)
Samstag, 28. November, 16:00 – 19:00 Uhr

Linedance Kurs



Cowboystiefel und Hut? Das ist ein Irrtum! Diesen Bereich im Linedance gibt es zwar auch, jedoch hat sich Linedance mittlerweile stark modernisiert.

Linedance ist die optimale Möglichkeit für Tanzbegeisterte ohne Tanzpartner, sich nach den Lieblingsrhythmen und Songs zu bewegen, und das in verschiedenen Stilrichtungen.

Linedance Kurs (insgesamt 8 x 75 Minuten)
Absolute Beginners und Beginners
Neuer Kurs
ab Montag, 7. September, jeweils 17:45 – 19:00 Uhr
Neuer Kurs
ab Montag, 2. November, jeweils 17:45 – 19:00 Uhr

Linedanceclub (für Fortgeschrittene nach Anfängerkurs)
Zweiter Donnerstag im Monat, jeweils 19:15 – 20:30 Uhr
13. August, 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov. und 10. Dez.
Durch die Corona Vorgaben muss die Teilnehmerzahl pro Termin beschränkt werden. Daher planen wir vorübergehend zusätzliche Termine ein,
z.B.: Freitag, 21. August, 21:00 – 22:15 Uhr

Preise bei Alex

Paar-Kurse (75 Min.)	€ 12,00	(Person/Tag)
Tanzkreise (75 Min.)	€ 9,00	(Person/Tag)
Sonderkurse (2 x 75 Min.)	€ 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)
Linedance Kurs	€ 72,00	(Person/Kurs/ ^{im Voraus zu überweisen})
Kinder- und HipHop Kurse	€ 7,00	(Person/Tag)
HipHop Jugendl.	€ 8,00	(Person/Tag)
HipHop Workshop Erw.	€ 20,00	(Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 8,00	(Person/Tag) *
Power-Sarengue® plus	€ 10,00	(Person/Tag) *
Übungsparties	€ 5,00	(Person/Abend)

* Solange die „Coronabeschränkungen“ gelten, können wir leider keine Vergünstigungen anbieten. Wir bitten um Euer Verständnis!

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.

Abbuchung der Paarkurse, Tanzkreise, HipHop-Kurse, Kinderkurse erfolgen am Ende des Monats bzw. Anfang des Folgemonats. Fällt der Kurs aus, wird nichts berechnet. Fehlt der Kursteilnehmer, wird trotzdem abgebucht. Abgebucht werden nur die von uns gehaltenen Stunden. Der Tanzschüler ist solange angemeldet, bis eine Abmeldung erfolgt. Ein Wiedereinstieg in einen abgebrochenen Kurs ist nicht möglich. Sonderkurse, Blitzkurse, Workshops sind am Kurstag in bar zu bezahlen. Der Linedancekurs ist im Voraus zu überweisen. Es besteht keine Vertragsbindung. Erwachsenenkurse fallen in den Osterferien und Weihnachtsferien aus, sowie den gesamten Monat August (ausgenommen August 2020), Kinderkurse entfallen in allen Schulferien (ausgenommen August 2020). Das Mitbringen von Getränken ist nicht gestattet.

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