

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.

### Und so funktioniert's:

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

### Termine:

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

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. 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](http://www.sarengue.de)

## Aus wissenschaftlicher Sicht

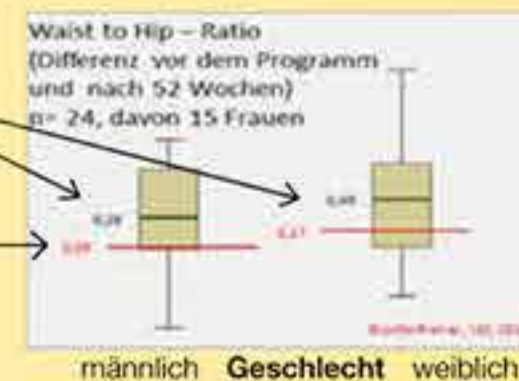
Gewichtsreduktionsprogramme, die auf mehreren Säulen aufbauen (Ernährung, Bewegung, Psychologie, medizinische Programme), funktionieren im Großen und Ganzen (z. B. Optifast®), aber ab einem bestimmten Punkt ist die Ernährungsumstellung ausgereizt. Eine Steigerung des Effekts ist dann nur über ein „Mehr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



## 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,	fortlaufend	*10:00 – 11:00 Uhr
Montag,	fortlaufend	21:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	fortlaufend	*10:00 – 11:00 Uhr
Dienstag,	fortlaufend	*16:55 – 17:55 Uhr
Mittwoch,	fortlaufend	*19:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	fortlaufend	*11:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag,	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](http://www.sarengue.de)



Mit ganz viel Spaß möchte ich meine Problemzonen bekämpfen!

Ich liebe latein-amerikanische Rhythmen!

Salsa und Merengue möchte ich schon immer!

Ich will Muskeln aufbauen.

Das ist jedes Mal wie ein bisschen Urlaub.

Mehr Infos zu Sarengue® unter [info@sarengue.de](mailto:info@sarengue.de) · [www.sarengue.de](http://www.sarengue.de)

Das aller-schönste Hobby zu zweit!

## Kursplan bis August 2022

- Hochzeitskurse
- Salsa und Bachata
- Boogie Woogie
- Linedance
- Kinder- und HipHopkurse
- 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, Heidi, Ferdinand, Anna, Charlotte, Britta, Nadine, Christine, Michael, André, Klaus, Astrid, Doris, Anita, Renate, Conny, Manni, Robert, Hilde, Christine, Peter, Petra, Heinz und natürlich Alex.

## Übungsparties



**Übungsparties** finden alle 14 Tage samstags in den geraden Kalenderwochen statt.  
Einlass 19:00, Beginn 20:00 Uhr.  
Wegen Corona kann es zu Absagen kommen, bitte informiert euch vorher auf unserer Homepage!

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.

Aktuelle Kurse für Zusteiger/Wiederholer		
<b>Paare A Kurs</b>	Sonntag, 24. April,	16:00 – 17:30 Uhr
<b>Paare F Kurs</b>	Sonntag, 24. April,	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Paare Bronze</b>	Sonntag, 24. April,	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Paare Silber</b>	auf Anfrage	
<b>Paare Gold</b>	Freitag, 29. April,	17:30 – 19:00 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 1</b>	Dienstag, 26. April,	18:00 – 19:30 Uhr
	Dienstag, 26. April,	19:30 – 21:00 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 2</b>	Sonntag, 24. April,	13:00 – 14:30 Uhr
Höhere Tanzkreise auf Anfrage		

## Kinder-Kurs



In den Kinder-Kursen erfahren Kids alles über Modetänze und leichten Hip Hop.

**Kinder-Kurs, laufend (4x/Monat). Neue Kurse ab 28. April.**  
4 – 7 Jahre, Donnerstag, 15:00 Uhr  
4 – 7 Jahre, Donnerstag, 16:15 Uhr

## HipHop



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

**HipHop, laufend (4x/Monat). Neue Kurse ab 27. April.**  
8 – 11 Jahre, Mittwoch, 15:00 Uhr  
ab 12 Jahre, erst wieder ab 27. April, 16:15 Uhr

## Discofox Workshop



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

**Discofox Anfängerworkshop (1 x 3 Stunden)**  
Samstag, 09. April 15:00 – 18:00 Uhr

**Discofox Anfängerworkshop (2 x 90 Minuten)**  
Freitag, 03. + 17. Juni jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

## Hochzeitskurse



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

**Blitzkurs für die Hochzeit**  
oder „Wie überlebe ich eine Tanzveranstaltung?“ (1 x 3 Std.)  
Samstag, 23.04., 18.06., 27.08., jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

## Boogie Woogie



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

**Boogie Woogie Anfängerworkshop (2 x 90 Min.)**  
Freitag, 06. + 13. Mai, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

**Boogie Woogie Fortgeschrittenen Workshop (2 x 90 Min.)**  
Freitag, 03. + 17. Juni, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

**Boogie Woogie Special (nach F) Workshop (2 x 90 Min.)**  
Freitag, 01. + 15. Juli, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

## California Twostep



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

**California Twostep Anfängerworkshop (1 x 3 Stunden)**  
Samstag, 07. Mai, 15:00 – 18:00 Uhr

**California Twostep Fortgeschrittenen Workshop**  
Samstag, 04. Juni, 15:00 – 18:00 Uhr

## Slowfox



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

**Slowfox Anfänger**  
Donnerstag, 15. + 22. September, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Slowfox Fortgeschrittene**  
Donnerstag, 17. + 24. März, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr  
Donnerstag, 20. + 27. Oktober, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Slowfox Aufbau**  
Donnerstag, 17. + 24. November, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Es gibt spezielle Übungsparties für Salsa und Slowfox sowie für Linedance und einen Linedance Club. Zur Terminübersicht abonniert bitte den Kalender. Für diese Parties ist eine Anmeldung erforderlich (Einladung wird über Mail-Verteiler an Kursteilnehmer versendet).

## 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 Anfängerworkshop (1 x 3 Stunden)**  
Samstag, 02. Juli, 15:00 – 18:00 Uhr

**Bachata Fortgeschrittenen Workshop (1 x 3 Stunden)**  
Samstag, 30. Juli, 15:00 – 18:00 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 Anfänger (insgesamt 8 x 90 Min.)**  
ab Montag, 25. April, 02. Mai, 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 20. Juni, 27. Juni (nicht am 06. und 13. Juni)  
jeweils 17:50 – 19:20 Uhr

**Linedance Kurs Anfänger (insgesamt 5 x 145 Min.)**  
ab Montag, 04. Juli, 11. Juli, 18. Juli, 25. Juli, 01. August,  
jeweils 17:00 – 19:25 Uhr

**Linedance Kurs Fortgeschrittene (insgesamt 8 x 90 Min.)**  
baut auf den Anfängerkurs auf  
ab Montag, 25. April, 02. Mai, 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 20. Juni, 27. Juni (nicht am 06. und 13. Juni)  
jeweils 16:20 – 17:50 Uhr

## 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**  
Donnerstag, 19. + 26. Mai, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Salsa Fortgeschrittene**  
Donnerstag, 23. + 30. Juni, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Salsa Aufbau**  
Donnerstag, 21. + 28. Juli, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

## Kursgebühren

Paar-Kurse (90 Min.)	€ 13,00	(Person/Tag)
Tanzkreise (90 Min.)	€ 10,00	(Person/Tag)
Sonderkurse (2 x 90 Min.)	€ 45,00	(Person/Kurs)
Blitzkurse/Workshops	€ 45,00	(Person/Kurs)
Hochzeitskurse	€ 50,00	(Person/Tag)
Privatstunde	€ 75,00	(Paar/60 Min.)
Salsa-/Slowfox-Kreis	€ 10,00	(Person/Tag)
Linedance Kurs	€ 80,00	(Person/Kurs <sup>im Voraus zu überweisen</sup> )
Linedance Club	€ 10,00	(Person/Tag)
Linedance Party	€ 4,00	(Person/Tag)
Kinder- und HipHop Kurse	€ 8,00	(Person/Tag)
HipHop Jugendl.	€ 9,00	(Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 9,00	(Person/Tag)
Power-Sarengue® plus	€ 10,00	(Person/Tag)
Übungsparties	€ 5,00	(Person/Abend)

**Sarengue® findet auch in den Ferien und an Feiertagen statt!**  
Mehr Infos auf der Internetseite [www.sarengue.de](http://www.sarengue.de), auch wegen Kleidung und vorheriger Einweisung in das Programm...

## Kursbedingungen

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

Hat Innerv/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 erfolgt 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, Kinderkurse entfallen in allen Schulferien. Das Mitbringen von Getränken ist nicht gestattet.

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