

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: DE17 762 500 000 000 164 152, 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

### Termine:

Montag, 15:00 – 16:00 Uhr  
Einweisung: 14:30 Uhr  
Freitag, 14:45 – 15:45 Uhr

## Aus Sicht eines Mediziners

Nachdem ich Sarengue®, Sarengue® Gold, Power-Sarengue® plus und Aqua Sarengue® selbst kennengelernt habe, kann ich feststellen: Es ist jede Intensitätsstufe ein den Körper schonendes, extrem effektives Training der gesamten Muskulatur, der Sehnen und des Bandapparates sowie des Kreislaufsystems.

Es ist sowohl bei zentral- und peripher-neurologischen Erkrankungen, wie auch zur Prophylaxe von Erkrankungen des Halte- und Stützapparates z. B. bei beruflicher Bewegungsarmut gut und sicher nutzbar. Zur Rückbildung von Verspannungen und zur Gewichtsreduktion ist Sarengue® sehr gut geeignet.

Menschen mit psychischen Problemen (Depression, Burn-out) werden durch die Kombination von aktivierender Musik und körperlicher Bewegung auf ihrem Weg zurück zu einer gesunden Seele bestens unterstützt. Es ist in den jeweils passenden Intensitätsstufen allen Altersgruppen zu empfehlen.

Robert Herrmann  
Arzt für Neurologie und Psychiatrie



## Was ist Sarengue®



Sarengue® ist eine einfache, für alle Altersklassen geeignete Tanzfitness. Dabei werden alle Muskeln gestärkt, die Pfunde schmelzen und dadurch werden die Problemzonen bekämpft.

Eine Einweisung in das Programm ist unbedingt notwendig!  
Mehr Informationen unter [www.sarengue.de](http://www.sarengue.de)

## Aus wissenschaftlicher Sicht

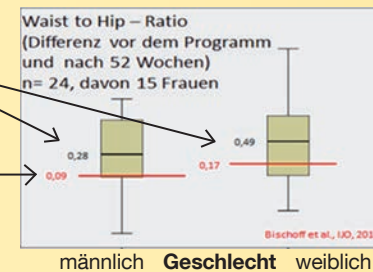
Gewichtsreduktionsprogramme, die auf mehreren Säulen aufbauen (Ernährung, Bewegung, Psychologie, medizinische Programme), funktionieren im Großen und Ganzen (z. B. Optifast®), aber ab einem bestimmten Punkt ist die Ernährungsumstellung ausgereizt. Eine Steigerung des Effekts ist dann nur über ein „Mehr 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	*19:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag,	fortlaufend	*11:00 – 12:00 Uhr

\*an diesen Terminen findet vorher eine halbstündige Einweisung statt. Kurseinstieg jederzeit möglich!  
(Terminänderungen werden im Newsletter und auf der Homepage bekannt gegeben.)



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



**TANZSCHULE ALEX** ADTV  
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf



## Kursplan ab September 2023

**Für das allerschönste Hobby - zu zweit oder solo!**

- Hochzeitskurse
- Boogie Woogie
- Linedance
- Kinder- und HipHopkurse
- **NEU:** HipHop für Erwachsene
- **Power-Sarengue® plus**

Keine Vertragsbindung!

## Tanzschule Alex

Tolle Atmosphäre, moderne Licht- und Musiktechnik, ein großzügig gestalteter Tanzsaal, eine lange Theke, viel (Sitz-)Platz fürs 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, Franzy, Kristine, Anna, Annette, Andrea, Bernd, Heidi, Ferdinand, Simone, Charlotte, Britta, Nadine, Christine, André, Astrid, Anita, Renate, Conny, Manni, Robert, Hilde, Andreas, Jürgen, Silvia, Peter, Petra, Heinz und natürlich Alex.

## Übungspartys



**Übungspartys** finden alle 14 Tage samstags in den geraden Kalenderwochen statt, 19:00-22:00 Uhr, Einlass 18:00 Uhr. Bitte vorher auf unserer Homepage informieren, dort geben wir Absagen bekannt.

Die Übungspartys 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 kann man neue nette Leute kennenlernen.

## Grund-, Medaillenkurse und Tanzkreise



Die Tanzkurse sind für alle Tanzlevels geeignet. Hier alle neuen Termine vom Anfängerkurs bis zum Tanzkreis:

Aktuelle Kurse für Zusteiger/Wiederholer		
<b>Paare A Kurs</b>	Sonntag, 10. Sept.,	20:30 – 22:00 Uhr
<b>Paare F Kurs</b>	auf Anfrage	
<b>Paare Bronze</b>	Sonntag, 10. Sept.,	16:00 – 17:30 Uhr
<b>Paare Silber</b>	Freitag, 15. Sept.,	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Paare Gold</b>	auf Anfrage	
<b>Tanzkreis Stufe 1</b>	Sonntag, 10. Sept.,	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 2</b>	Sonntag, 10. Sept.,	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 3</b>	Freitag, 15. Sept.,	17:30 – 19:00 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 4</b>	Dienstag, 12. Sept.,	18:00 – 19:30 Uhr
	Dienstag, 12. Sept.,	19:30 – 21:00 Uhr
<b>Tanzkreis Stufe 5</b>	Sonntag, 10. Sept.,	13:00 – 14:30 Uhr

Es gibt spezielle Übungspartys für Salsa und Slowfox sowie für Linedance, die auf unserer Homepage: [www.tanzschule-alex.de](http://www.tanzschule-alex.de) ersichtlich sind. Für diese Partys ist eine Anmeldung per Mail erforderlich.

## Kinder-Kurs



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

**Kinder-Kurs**, laufend (4x/Monat). Neuer Kurs ab Do., 14. Sept. 5 – 7 Jahre, Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr

## HipHop



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

**HipHop**, laufend (4x/Monat). Neuer Kurs ab Mittwoch, 13. Sept. 6 – 8 Jahre, Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Neuer Kurs ab Mittwoch, 13. September 8 – 12 Jahre, Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr

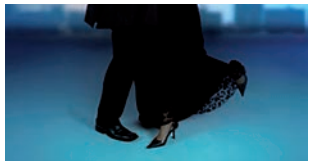
Neuer Kurs ab Donnerstag, 14. September 8 – 12 Jahre, Donnerstag, 16:15 – 17:15 Uhr

## HipHop für Erwachsene

HipHop für Tanzbegeisterte aller Altersstufen, bei dem wir leichte Choreos zu den Lieblingsliedern aus den Charts unterrichten. Man muss kein „Könner“ sein – es geht nicht darum, mit Gewalt eine Choreo zu erlernen, sondern sich einfach gekonnt zur Lieblingsmusik zu bewegen und Spaß zu haben. Auch Songs aus den 90er und 2000er Jahren werden berücksichtigt.

**HipHop**, laufend (4x/Monat). Neuer Kurs ab Mittwoch, 13. Sept. Erwachsene, Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr

## Slowfox



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

**Slowfox Fortgeschrittene**  
Donnerstag, 24. + 31. August, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Slowfox Aufbau**  
Donnerstag, 19. + 26. Oktober, jeweils 19:00 – 20:30 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, 22. Sept. + 06. Okt., jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

**Boogie Woogie Fortgeschrittenen Workshop** (2 x 90 Min.)  
Freitag, 20. Okt. + 03. Nov., jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

**Boogie Woogie Special (nach F) Workshop** (2 x 90 Min.)  
Freitag, 17. Nov. + 01. Dez., 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. Oktober, 15:00 – 18:00 Uhr

**California Twostep Fortgeschrittenenworkshop** (1 x 3 Std.)  
Samstag, 18. November, 15:00 – 18:00 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)  
Montag, 21. August, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 2. Dezember, 16:00 – 19:00 Uhr

**Discofox Fortgeschrittenenworkshop** (1 x 3 Stunden)  
Montag, 04. September, 18:00 – 21:00 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** (1 x 3 Std.)  
Samstag, 09. Sept., 16. Dez., jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

## 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, 23. September, 15:00 – 18:00 Uhr

**Bachata Fortgeschrittenen Workshop** (1 x 3 Stunden)  
Samstag, 21. Oktober, 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.)  
Absolute Beginners und Beginners  
ab Montag, 11. September + 18. + 25. September + 02. + 09. + 16. + 23. + 30. Oktober, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

**Linedance Kurs Fortgeschrittene** (insgesamt 8 x 90 Min.)  
baut auf den Anfängerkurs auf  
ab Montag, 11. September + 18. + 25. September + 02. + 09. + 16. + 23. + 30. Oktober, jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

**Linedance Kurs Fortgeschrittene** (insgesamt 6 x 120 Min.)  
baut auf den Anfängerkurs auf  
ab Montag, 06. November + 13. + 20. + 27. November + 04. + 11. Dezember, jeweils 17:30 – 19:30 Uhr

## Salsa



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

**Salsa Anfänger / Fortgeschrittene**  
Neue Kurse wieder ab Januar - März 2024

## 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/Kurs)
Privatstunde	€ 75,00	(Paar/60 Min.)
Salsa-/Slowfox-Kreise	€ 10,00	(Person/Tag)
Linedance Kurse	€ 80,00	(Person/Kurs/ <small>im Voraus zu überweisen</small> )
Kinderkurs	€ 8,00	(Person/Tag)
HipHop Kids	€ 9,00	(Person/Tag)
HipHop Erwachsene	€ 10,00	(Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 9,00	(Person/Tag)
Power-Sarengue® plus	€ 10,00	(Person/Tag)
Übungspartys	€ 5,00	(Person/Abend)

Mehr Infos auf der Internetseite [www.sarengue.de](http://www.sarengue.de), auch wegen Kleidung und vorheriger Einweisung in das Programm ...

10er-Karte Sarengue® Standard: 90 € – 11. Stunde for free  
10er-Karte Power Sarengue® plus: 100 € – 11. Stunde for free

## 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 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.

**ACHTUNG:** Es ist möglich, dass es vom Zeitpunkt des Kursplandruckes bis zum Beginn der Kurse zu Terminänderungen kommt. Um sicherzugehen, sehen Sie bitte vorher auf unserer Website nach: [www.tanzschule-alex.de](http://www.tanzschule-alex.de). Diese Kurstermine sind stets aktuell!