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
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 erfrischter 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, Einweisung: 14:30 Uhr	15:00 – 16:00 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.

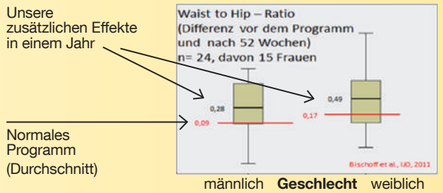
Eine Einweisung in das Programm ist unbedingt notwendig!
Mehr Informationen unter www.sarengue.de

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.



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
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 allen Terminen findet vorher eine halbstündige Einweisung statt, der Kurseinstieg ist damit jederzeit möglich!
(Terminänderungen werden im Newsletter und auf der Homepage bekannt gegeben.)

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

TANZSCHULE ALEX ADTV
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf

Kursplan ab Januar 2024

Für das allerschönste Hobby – zu zweit oder solo!

- Hochzeitskurse
- Boogie Woogie
- Linedance (auch tagsüber)
- Kinder- und HipHopkurse
- 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, Andrea, Bernd, Heidi, Ferdinand, Simone, Britta, Christine, André, Anita, Conny, Manni, Robert, Hilde, Andreas, Jürgen, Silvia, Peter, Petra, Heinz, Martina 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

Paare A Kurs	Sonntag,	07. Januar,	14:30 – 16:00 Uhr
Paare F Kurs	Sonntag,	07. Januar,	20:30 – 22:00 Uhr
Paare Bronze	auf Anfrage		
Paare Silber	Sonntag,	07. Januar,	16:00 – 17:30 Uhr
Paare Gold	Freitag,	12. Januar,	19:00 – 20:30 Uhr
Tanzkreis Stufe 1	Sonntag,	07. Januar,	19:00 - 20:30 Uhr
Tanzkreis Stufe 2	Freitag,	12. Januar,	17:30 – 19:00 Uhr
Tanzkreis Stufe 3	Dienstag,	09. Januar,	18:00 – 19:30 Uhr
	Dienstag,	09. Januar,	19:30 – 21:00 Uhr
Höhere Tanzkreise	auf Anfrage		

Es gibt spezielle Übungspartys für Salsa und Slowfox sowie für Linedance, die auf unserer Homepage: 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., 11. Januar
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, 10. Januar
6 – 8 Jahre, Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Neuer Kurs ab Mittwoch, 10. Januar
8 – 12 Jahre, Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr

Neuer Kurs ab Donnerstag, 11. Januar
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, 10. Januar
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 Anfänger
Donnerstag, 22. + 29. August, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Slowfox Fortgeschritte
Donnerstag, 17. + 24. Oktober, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Slowfox Aufbau
Donnerstag, 21. + 28. November, 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, 12. + 26. Januar, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

Boogie Woogie Fortgeschrittenen Workshop (2 x 90 Min.)
Freitag, 09. + 23. Februar, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

Boogie Woogie Special (nach F) Workshop (2 x 90 Min.)
Montag, 11. + 18. März, jeweils 21:00 – 22:30 Uhr

California Twostep

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

California Twostep Anfängerworkshop (1 x 3 Stunden)
Samstag, 27. Januar, 15:00 – 18:00 Uhr

California Twostep Fortgeschrittenenworkshop (1 x 3 Std.)
Samstag, 09. März, 15:00 – 18:00 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
Donnerstag, 22. + 29. Februar, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Salsa Fortgeschritte
Donnerstag, 25. April + 16. Mai, jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Salsa Aufbau
Donnerstag, 18. + 25. Juli, jeweils 19:00 – 20:30 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 (1 x 3 Std.)
Samstag, 16.12., 23.03., 18.05., 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, 13. Januar, 15:00 – 18:00 Uhr

Bachata Fortgeschrittenen Workshop (1 x 3 Stunden)
Samstag, 10. Februar, 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, 08. Januar + 15. + 22. + 29. Januar + 5. Febr. (nicht am 12. Februar!) + 19. + 26. Februar + 04. März, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

NEU NEU NEU Linedance tagsüber (10 x 70 Minuten)
Absolute Beginners und Beginners
ab Dienstag, 09. Januar + 16. + 23. + 30. Januar + 6. Febr. (nicht am 13. Februar!) + 20. + 27. Februar + 05. + 12. + 19. März, jeweils 11:15 – 12:25 Uhr

Linedance Kurs Fortgeschrittene (insgesamt 8 x 90 Min.)
baut auf den Anfängerkurs auf
ab Montag, 08. Januar + 15. + 22. + 29. Jan. + 05. Febr. (nicht am 12. Februar!) + 19. + 26. Februar + 04. März, jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

Discofox Workshop

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

Discofox Anfängerworkshop (2 x 90 Minuten)
Montag, 11. + 18. März, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Kursgebühren

Paar-Kurse (90 Min.)	€ 15,00	(Person/Tag)
Tanzkreise (90 Min.)	€ 12,00	(Person/Tag)
Sonderkurse (2 x 90 Min.)	€ 50,00	(Person/Kurs)
Blitzkurse/Workshops	€ 50,00	(Person/Kurs)
Hochzeitskurse	€ 55,00	(Person/Kurs)
Privatstunde	€ 75,00	(Paar/60 Min.)
Salsa-/Slowfox-Kreise	€ 12,00	(Person/Tag)
Linedance Kurse	€ 80,00	(Person/Kurs/im Voraus zu überweisen)
Kinderkurs	€ 8,00	(Person/Tag)
HipHop Kids	€ 9,00	(Person/Tag)
HipHop Erwachsene	€ 10,00	(Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 10,00	(Person/Tag)
Power-Sarengue® plus	€ 10,00	(Person/Tag)
Übungspartys	€ 6,50	(Person/Abend)

Mehr Infos auf der Internetseite www.sarengue.de, auch wegen Kleidung und vorheriger Einweisung in das Programm …

10er-Karte Sarengue® Standard: 100 € – 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 eigener Getränke 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. Diese Kurstermine sind stets aktuell!