Kontakt und Anfahrt

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 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.

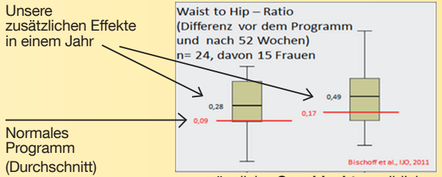
Eine Einweisung in das Programm ist unbedingt notwendig!
Mehr Informationen unter www.sarengue.de

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	16:50 – 17:50 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 auf der Homepage www.sarengue.de bekannt gegeben.)

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

TANZSCHULE ALEX ADTV
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf

Kursplan ab September 2026

Für das allerschönste Hobby – zu zweit oder solo!

- West Coast Swing
- Hochzeitskurse
- Standard- und Lateinkurse
- Linedance (auch tagsüber)
- HipHop für Kinder und Erwachsene
- Sarengue®

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, Simone, Andrea, Franzy, Kristine, Karl, Dani, Alex, Sabine, Sarah, Andrea, Heidi, Simone, Britta, Christine, André, Conny, Manni, Robert, Andreas, Jürgen, Silvia, Petra, Heinz, Martina, Brigitte, Stefan, Sabine 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. Neuer Kursbeginn ab September 2026 bis Ende Januar 2027, Tanzkreise fortlaufend (ausgenommen Weihnachten, Ostern und August).

Kurse für Zusteiger/Wiederholer

Paare A Kurs	Mi., 16.09.26 – 27.01.27,	20:15 – 21:45 Uhr
Paare F Kurs	Fr., 11.09.26 – 29.01.27,	17:30 – 19:00 Uhr
Paare Bronze	So., 06.09.26 – 31.01.27,	16:00 – 17:30 Uhr
Paare Silber	So., 07.02.27 – 30.05.27,	16:00 – 17:30 Uhr
Paare Gold	auf Anfrage	

Tanzkreise

Tanzkreis Stufe 1	So., 06.09.26,	14:30 – 16:00 Uhr
Tanzkreis Stufe 2	So., 06.09.26,	17:30 – 19:00 Uhr
Tanzkreis Stufe 3	So., 06.09.26,	20:30 – 22:00 Uhr
Tanzkreise Stufe 4	So., 06.09.26,	19:00 – 20:30 Uhr
	Fr., 11.09.26,	19:00 – 20:30 Uhr

Höhere Kurse 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 Donnerstag, 17. September,
4½ – 6 Jahre, Donnerstag, 15:15 – 16:15 Uhr

HipHop Kids

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, 16. September
6 – 8 Jahre, Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr
Neuer Kurs ab Donnerstag, 17. September
8 – 11 Jahre, Donnerstag, 16:15 – 17:15 Uhr
Neuer Kurs ab Mittwoch, 16. September
10 – 13 Jahre, Mittwoch, 16:15 – 17:15 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
Freitag, 22. Januar + 05. Februar, jeweils 20:30 – 22:00 Uhr
Salsa Fortgeschrittene
Freitag, 19. Februar + 05. März, jeweils 20:30 – 22:00 Uhr

Slowfox

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

Slowfox Anfänger
Freitag, 25. September + 09. Oktober, jeweils 20:30 – 22:00 Uhr
Slowfox Fortgeschrittene
Freitag, 23. Oktober + 06. November, jeweils 20:30 – 22:00 Uhr
Slowfox Aufbau 1 (nach F)
Freitag, 04. + 18. Dezember, jeweils 20:30 – 22:00 Uhr

Hochzeitskurse

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

Blitzkurse für die Hochzeit
Samstag, 05. Sept. | 12. Dez. | 30. Jan., jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

Discofox

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

Discofox Anfänger-Workshop (1 x 3 Std.)
Montag, 02. November, 16:30 – 19:30 Uhr

Boogie Woogie

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

Boogie Woogie Anfänger-Workshop (1 x 3 Std.)
Samstag, 31. Oktober, 15:00 – 18:00 Uhr
Boogie Woogie Fortgeschrittenen-Workshop (1 x 3 Std.)
Samstag, 14. November, 15:00 – 18:00 Uhr

West Coast Swing

Der West Coast Swing ist einfach und zu nahezu allen Musikrichtungen tanzbar. Er begeistert durch elegante, fließende Bewegungen mit möglicher wechselseitiger Führung.

West Coast Swing Anfänger-Workshops (1 x 3 Std.)
Samstag, 12. September | 23. Januar, jeweils 14:00 – 17:00 Uhr
West Coast Swing Fortgeschrittenen-Workshops (1 x 3 Std.)
Samstag, 10. Oktober | 20. Februar, jeweils 14:00 – 17:00 Uhr

Bachata

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

Bachata Anfänger-Workshops (1 x 3 Stunden)
Samstag, 19. September | 13. Februar, jeweils 15:00 – 18:00 Uhr
Bachata Fortgeschrittenen-Workshops (1 x 3 Stunden)
Samstag, 17. Oktober | 27. Februar, jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

HipHop Erwachsene

Wir unterrichten leichte Choreografien mit viel Spaß zu trendiger Lieblingsmusik. Zu aktuellen Chart-Hits und zu Songs aus den 90er, 2000er Jahren kann man sich toll bewegen.

Man muss kein „Könner“ sein, um diese Choreos zu erlernen. Es ist nicht das Ziel, mit Gewalt eine Choreografie zu lernen, sondern sich eine Stunde mit Freude nach seiner Lieblingsmusik zu bewegen – geeignet für alle Tanzbegeisterten aus allen Altersstufen!

HipHop, laufend (4x/Monat)
Neuer Kurs ab Mittwoch, 16. September,
Erwachsene, Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr

Linedance

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.)
Beginn: Montag, 14. September + 21. + 28. September + 05. + 12. + 19. + 26. Oktober (nicht am 02. November!) + 09. November, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 11. Januar 2027 + 18. + 25. Januar + 01. Febr. (nicht 8. Februar!) + 15. + 22. Februar + 01. + 08. März jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Tagsüber Line Dance Anfänger (10 x 70 Minuten)
Beginn: Dienstag, 15. September + 22. + 29. September + 06. + 13. + 20. + 27. Oktober (nicht am 03. November!) + 10. + 17. + 24 November, jeweils 11:15 – 12:25 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027+ 19. + 26. Januar + 02. + 09. + 16. + 23. Februar + 02. + 09. + 16. März, jeweils 11:15 – 12:25 Uhr

Linedance Kurs Fortgeschrittene
baut auf den Anfängerkurs auf! (insgesamt 8 x 90 Min.)
Beginn: Montag, 14. September + 21. + 28. September + 05. + 12. + 19. + 26. Oktober (nicht am 02. November!) + 09. November, jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

Linedance Kurs Fortgeschrittene (6 x 120 Minuten)
Beginn: Montag, 16. November + 23. + 30. November + 07. Dezember + 14. + 21. Dezember, jeweils 17:30 – 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 11. Januar 2027+ 18. + 25. Januar + 01. Febr. (nicht 8. Februar!) + 15. + 22. Februar + 01. + 08. März jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

Im Anschluss an unsere Workshops/Kurse bieten wir für West Coast Swing, Line Dance, Salsa und Slowfox jeweils Clubs/Kreise an.

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.)
Kreise und Clubs	€ 12,00	(Person/Tag)
Linedance Kurse	€ 100,00	(Person/Kurs)
Kinderkurs	€ 8,00	(Person/Tag)
HipHop Kids	€ 9,00	(Person/Tag)
HipHop Erwachsene	€ 10,00	(Person/Tag)
Sarengue® Fitness	€ 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/Power Sarengue® plus): 100 €, 11. Stunde for free!

Unsere Linedance-Wiederholer zahlen nur die Hälfte der entspr. Kursgebühr.

Kursbedingungen

Bedingungen Erwachsenenkurse
Eine Voranmeldung (Telefon/Internet) ist zu allen Kursen erforderlich. Hat Ihnen die Teilnahme an der ersten Kursstunde nicht gefallen, wird nur diese Stunde vor Ort in bar bezahlt. Bei Gefallen jedoch wird diese Stunde, wie auch die kommenden Stunden bis zur Kündigung des Kurses, abgebucht.
Kursgebühr: Abbuchung der Paarkurse und Tanzkreise am Ende des Monats bzw. Anfang des Folgemonats. Abgebucht werden nur die von uns gehaltenen Stunden. Fällt der Kurs aus, wird nichts berechnet. Fehlt der Kursteilnehmer, wird trotzdem abgebucht. Der Kursteilnehmer ist so lange angemeldet, bis eine Abmeldung erfolgt. Ein Wiedereinstieg in einen abgebrochenen Kurs ist nicht möglich. Es besteht keine Vertragsbindung. Sonderkurse, Blitzkurse und Workshops sind am Kurstag in bar zu bezahlen. Linedance-Kurse sind im Voraus zu überweisen oder am Ende der ersten Stunde in bar zu entrichten. Bei Linedance-Kursen besteht die Möglichkeit, nur für die erste Stunde in bar zu bezahlen und dann nicht mehr am Kurs teilzunehmen.
Erwachsenen-Kurse fallen in den Osterferien, im August und in den Weihnachtsferien aus. Da die Tanzschule eine Gastronomie beinhaltet, ist das Mitbringen eigener Getränke nicht gestattet.

Bedingungen Kinderkurse
Eine Voranmeldung (Telefon/Internet) ist zu allen Kursen erforderlich. Hat Ihnen die Teilnahme an der ersten Kursstunde nicht gefallen, wird nur diese Stunde vor Ort in bar bezahlt. Bei Gefallen jedoch wird diese Stunde, wie auch die kommenden Stunden bis zur Kündigung des Kurses, abgebucht.
Kursgebühr: Abbuchung der Kinderkurse am Ende des Monats bzw. Anfang des Folgemonats. Fällt der Kurs unsererseits aus, wird für diesen Zeitraum nichts berechnet. Fehlt der Kursteilnehmer, wird trotzdem abgebucht. Im Falle einer Kündigung in den letzten vier Wochen der Saison, ist eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro fällig! Kinder-Kurse fallen in allen Schulferien aus. Da die Tanzschule eine Gastronomie beinhaltet, ist das Mitbringen eigener Getränke nicht gestattet.

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.