46. Jahrgang · 20.10. - 02.11.2026

KW 43/44

Blauer Kurier

Regional, aktuell und informativ – Wer ihn liest, gewinnt! Landkreis Fürth

30 Jahre Tanzschule Alex

Mehr lesen auf Seite 8

Foto: © AS PROMOTION

++ Martinimarkt Roßtal Seite 9-15 ++ Herbstmode Seite 20, 21 ++ Stellenmarkt Seite 29, 30

ANZEIGE

30 Jahre Tanzschule Alex: Ein Jubiläum voller Rhythmus, Gemeinschaft und Freude

Blauer Kurier: Wann fing deine TANZkarriere an?
Alexandra Bernhardt: Schon meine Eltern haben sehr gerne und gut miteinander getanzt. Ich bin zum ersten Mal mit 14 in die Tanzschule gegangen und habe dann schon sehr bald, mit 15, in den Kursen vorgetanzt. Dabei habe ich viel gelernt und meine Begeisterung für das Tanzen entdeckt. Diese Leidenschaft habe ich eindeutig von meinem Vater. Mein Vater und meine Mutter haben mich von Anfang an immer unterstützt, mit allem, was ihnen möglich war. So hat sich für mich tatsachlich eine Tanzkarriere entwickelt, über die ich froh und glücklich und meinen Eltern total dankbar bin.

Blauer Kurier: Wieviele TANZfans waren es über die laufenden Jahre?
Alexandra Bernhardt: Inzwischen dürften so ungefähr 50.000 Menschen in meinen Tanzkursen gewesen sein. Nicht wenige sind zu echten Tanzfans geworden, ein Großteil zu sehr engagierten Fest- und Partytänzern, ein anderer Teil zu „Da–will–ich–muss–ich durch–Tänzern“. Und alle sind mir lieb, denn ich unterrichte gerne, mit und von ganzem Herzen.

Blauer Kurier: Dein Sarengue®-Programm ist eine großartige Idee, wie bist du darauf gekommen?
Alexandra Bernhardt: Ich hatte selbst ein Gewichtsthema und für meinen strapazierten Bewegungsapparat wurde mir Gymnastik angedroht!!! Nachdem mir schon das Wort „Gymnastik“ Brechreiz verursachte, musste ich selber ran.

Grundidee war, mit flotter Musik als Motivator gesunde bzw. gesundmachende Bewegungen zu trainieren. Mit meiner damaligen Hausärztin habe ich die Bewegungen und Bewegungsfolgen besprochen, mir Rückmeldung bei Physios geholt und sozusagen im Selbstversuch die Wirksamkeit getestet und erlebt. Auf dieser Basis habe ich ein Stundenkonzept entwickelt, rhythmisch mitreißende Musik ausgesucht und zugeordnet.

Inzwischen gibt es mehrere medizinische Studien, die Sarengue® als effektive therapeutische Methode ausweisen (www.sarengue.de). Darauf bin ich richtig stolz! Am meisten aber freue ich mich über die positiven Rückmeldungen der KursteilnehmerInnen. So z. B. letzte Woche nach der Dienstagsstunde: „Ich wusste gar nicht, ob ich heute kommen soll. Mir hat die Hüfte irgendwie weh getan und jetzt spür‘ ich nix mehr und bin gut drauf.“

Blauer Kurier: Woher kommen immer die TANZtorten?
Alexandra Bernhardt: Die „Tanztorten“ sind das Highlight in meinen Sonntagskursen und auf den Partys! Meine Mama backt sie mit größtem Engagement und immer wieder neuen vielfältigen Ideen, die eins gemeinsam haben: sie schmecken großartig, sozusagen allererste Sahne!

Blauer Kurier: Gibt es TANZpaare der ersten Stunden, die immer noch dabei sind?
Alexandra Bernhardt: Ja, tatsächlich sind noch Paare aus der Anfangszeit dabei. Von der ersten Saison, August-Dezember 1996, weiß ich keine Namen mehr – aber 1997 haben sich damals Robert mit seiner verstorbenen Frau Iris angemeldet, Enza und Toni Palmisano, die erst Tanzschüler waren, dann im Team und jetzt immer noch in meinem Team sind, dann Heinz und Simone Gärtner, die auch lange Tanzschüler waren und seit Jahren jetzt auch zum Team gehören, Karl-Heinz und Jutta Jacob und mein Tanzlehrer Jörg mit seiner Frau Birgit natürlich, die ich seit ca. 1994 kenne und der seit Beginn an in meiner Schule war und den ich zum Tanzlehrer ausbilden durfte und der immer noch bei mir ist, auch wenn er bereits in Rente ist…wahrscheinlich hab‘ ich noch ein paar vergessen… aber ich bin sehr stolz und froh darüber.

Blauer Kurier: Gibt es ein LieblingsTANZ für dich?
Alexandra Bernhardt: Am liebsten tanze ich Blues.

Blauer Kurier: Deine TANZausflüge – was gibt das für ein Gemeinschaftsgefühl?
Alexandra Bernhardt: Das ist jedes Mal der absolute Hammer! Besonders bei Line Dance/Sarengue® fahren sehr viele Einzelpersonen mit, die sich vorher natürlich nicht alle kennen. Das ändert sich sehr schnell, da wir immer an großen Tischen zusammensitzen und sich sofort eine ganz tolle familiäre Atmosphäre einstellt. Jeder spricht mit jedem und wir haben mega viel Spaß!

Blauer Kurier: Glück ist für dich?
Alexandra Bernhardt: Noch möglichst viel Zeit mit meinem wunderbaren Robert und meinen Eltern zu verbringen. Zeit zu verbringen mit Freunden und wenn ich meinen Job mit meinem Superteam noch möglichst lange gesund ausüben kann!

KEIN VERTRAG · KEINE BINDUNG

Anfängerkurs Paare: Freitag, 02. Feb.-28. Mai 2027, 16:00 – 17:30 Uhr
Fortgeschrittenenkurs Paare: Mittwoch, 03. Feb.– 26. Mai, 20:15 – 21:45 Uhr
Bronzekurs Paare: Freitag, 03. Feb.– 28. Mai, 16:00 – 17:30 Uhr
Line Dance Anfängerkurs: Montag, 11. Januar, 18:00 – 19:30 Uhr *(8 x)*
Line Dance Anfängerkurs: Dienstag, 12. Januar, 11:15 – 12:45 Uhr *(10 x)*
Hiphop für Erwachsene: Mittwoch, 13. Januar, 17:30 – 18:30 Uhr
West Coast Swing Anfänger: Samstag, 23. Januar, 14:00–17:00 Uhr
Blitzkurs für die Hochzeit: Samstag, 30. Januar, 15:00 – 18:00 Uhr
Discofox Anfänger: Samstag, 13. März, 15:00 – 18:00 Uhr
Salsa Anfängerkurs: Freitag, 22. Januar + 05. Februar, je von 20:30 – 22:00 Uhr
Bachata Anfänger Workshop: Samstag, 13. Februar, 15:00 – 18:00 Uhr

Sarengue®
www.sarengue.de
info@sarengue.de
(Medizinische Wirksamkeit durch klinische Studien belegt.)
Grundstraße 25 • 90513 Zirndorf

TANZSCHULE ALEX
www.tanzschule-alex.de
info@tanzschule-alex.de
Telefon 0911 6995265