

## Kurse für Junggebliebene 60+

### Tanz dich fit! Halt dich fit!

Eine weitere Möglichkeit für Junggebliebene aus dem Kreis, sich fit zu halten, ist das Programm des Bundesverbandes Seniorentanz. Blocktänze, Rundtänze, Squaredance oder auch Gesellschaftstänze werden vermittelt. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist anerkannt und darum werden Aktive von vielen Krankenkassen in ihren Prämienprogrammen auch mit Bonuspunkten belohnt. Dieser Kurs ist auch ohne Tanzpartner buchbar.

17,00 € monatlich pro Person

Mittwoch 17:00 Uhr BVST3



### Club Agilando

Gymnastik (ohne Bodenübungen) und Tanz zur präventiven Gesunderhaltung. Gerade für „ältere Semester“ gibt es nämlich keine bessere und angenehmere, gesundheitsfördernde Sportart als das Tanzen. Vor allem aber: Es gibt keine wirksamere Möglichkeit, der Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Unbewusst trainiert man beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv. So ist Tanzen „Gehirnjogging“, eine Barriere gegen das große Vergessen. Dieser Kurs ist auch ohne Tanzpartner buchbar.

17,00 € monatlich pro Person

Montag 14:45 Uhr CAG1

## MAWIBA

NEU!

Tanz für Mamas und Babys in der Trage oder Tuch! Beckenboden stärkende Tanzbewegungen. MAWIBA wurde mit Ärzten, Hebammen und Choreografen erstellt.

Dienstag 9:30 Uhr 19.03.19 MWB2  
Dienstag 9:30 Uhr 28.05.19 MWB2

## Trends & Specials

3 x 1 Stunde 40,-- € pro Person und Stufe  
Schnellbucher zahlen: Level 1 + 2 75-- € pro Person

### Discofox

#### Stufe I - Grundkurs

Donnerstag 21:00 Uhr 09.05.19 DA4  
Montag 21:00 Uhr 20.05.19 DA1

#### Stufe II - Ergänzungskurs

Donnerstag 21:00 Uhr 04.04.19 \*DE4

### Salsa

#### Stufe I - Grundkurs

Donnerstag 21:00 Uhr 14.03.19 SA4  
Montag 21:00 Uhr 29.04.19 SA1

### West Coast Swing

#### Stufe I - Grundkurs

Montag 21:00 Uhr 25.03.19 WA1

### Shuffel

NEU!

#### Stufe I - Grundkurs

Dienstag 18:00 Uhr 26.03.19 SHA2  
Dienstag 18:00 Uhr 07.05.19 SHA2  
Dienstag 18:00 Uhr 18.06.19 SHA12

#### Stufe II - Ergänzungskurs

Dienstag 18:00 Uhr 28.05.19 SHE2

## Veranstaltungen

Über zusätzliche Einzelheiten zu den Tanzparties und den aktuellen Events können Sie sich auf unserer Homepage unter Veranstaltungen informiert.

\* Beachten Sie bitte, dass am Rosenmontag und in den Ferien NRW kein Unterricht stattfindet.

# TANZEN.

# KLASSE!



## März - Juni '19



## tanz klasse

michaela holderberg-koch  
tanzschule

Wigeystraße 3 (Needles & Pins)  
57368 Lennestadt

Telefon 02761 . 94 39 63

E-mail info@tanzklasse.de

Homepage www.tanzklasse.de





## Tanzen für Kinder

Die Tanzklasse bietet für Kinder ab 3 Jahren bis ins jugendliche Alter die verschiedensten Tanzrichtungen an. Unser breites Angebot geht von Ballett bis Breakdance, von Fitnesskursen wie Zumba und Bokwa, über Showdance, Steptanz, Hip Hop / Video-Clip-Dancing, Jazz bis hin zu den Gesellschaftstänzen. Die Tanzklasse bietet Kindern mit Tänzen, Spiel und Spaß die Chance zu gesunder, ganzheitlicher Entwicklung. Bewegung ist nicht nur gesund ist nicht nur gesund, sondern sehr wichtig für die gesamte Entwicklung des Kindes. **Motivationsfaktor Nr. 1: Spaß muss es machen.**

**Ab 19,90 € monatlich pro Person**

### Für Kinder ab 3 Jahre

Mittwoch 14:45 Uhr **KXS3**

### Für Kinder ab 5 - 7 Jahre

Mittwoch 15:45 Uhr **KS3**

### Für Kinder ab 8 Jahre

Montag 16:00 Uhr **KS1**

### Teens Dance ab 10 Jahre

Donnerstag 15:45 Uhr **TD4**

### Street & Breakdance für Kinder ab 7 Jahre Only for boys

Bitte um Voranmeldung!

Donnerstag 14:45 Uhr **SB4**

## Ballett

**29,90 € monatlich pro Person**

### Für Kinder

Dienstag ab 4 Jahre 15:00 Uhr **BAS2**

Dienstag ab 7 Jahre 16:00 Uhr **BAM2**

### Für Jugendliche und Erwachsene

Dienstag Jugendliche 17:00 Uhr **BAL2**

## Kurse für Schüler & Jugendliche

### Weltanzprogramm I (Grundkurs)

Die optimale Vorbereitung für den Abi- oder Abschlussball. Ihr habt Spaß nette Leute zu treffen, steht auf aktuelle Musik und wollt nicht dumm herum stehen während andere sich auf der Tanzfläche vergnügen? Dann seid Ihr hier genau richtig!

**6 x 1,5 Stunden 68,-- € pro Person**

Donnerstag 5 x 110 Min. 19:30 Uhr 06.06.19 **\*JA4**

## Street- & Breakdance ab 12 Jahre

**Ab 19,90 € monatlich pro Person**

Montag 17:00 Uhr **SB1**

## Video-Clip / Hip Hop ab 14 Jahre

**19,90 € monatlich pro Person**

Donnerstag 16:45 Uhr **HH4**

## Ladies Dance

**24,90 € monatlich pro Person, inkl. Country & OE Termine**

**10er Karte 75,-- €**

Dienstag 20:15 Uhr **LD2**

## Country Line Dance

**24,90 € monatlich pro Person, inkl. Ladies Dance & OE Termine**

**6 x 1 Stunde 40,-- € pro Person**

Montag 18:00 Uhr **CLD1**

## Zumba

**24,90 € monatlich pro Person, inkl. Ladies Dance, Country & OE Term.**

**10er Karte 85,-- €**

Dienstag 19:00 Uhr **ZB**

Donnerstag 18:15 Uhr **ZB**

## Kurse für Paare & Ehepaare

### Weltanzprogramm I (Grundkurs)

International anerkannt. In diesem Kurs werden die wichtigsten Tänze des Weltanzprogramms unterrichtet, so dass Man(n) und Frau sich auf die besten Musiken bewegen können.

**6 x 1,5 Stunden 75,-- € pro Person**

Montag 19:30 Uhr 29.04.19 **EA1**

Mittwoch 8 x 1 Std. 18:30 Uhr 08.05.19 **EA3**

Donnerstag 5 x 110 Min. 19:30 Uhr 06.06.19 **\*EA4**

### Weltanzprogramm II (Ergänzungskurs)

Aufbauend auf die erlernten Tänze aus Stufe WTP I, kommen abwechslungsreiche Figuren und Drehungen hinzu.

**6 x 1,5 Stunden 75,-- € pro Person**

Donnerstag 19:30 Uhr 04.04.19 **\*EE4**

Montag 4 x 2 Std. 19:30 Uhr 17.06.19 **EE1**

### TanzTreff für Paare

In dem fortlaufend stattfindenden Unterricht, kommen aufbauend auf die erlernten Tänze aus WTP I und II, flotte Tanzfiguren und Tanztechniken, sowie Führungstipps hinzu.

**24,90 € monatlich pro Person**

Mittwoch Stufe III 19:30 Uhr laufend **TT13**

Mittwoch Stufe IV 20:30 Uhr laufend **TT3**

## Geschenkgutscheine

**5 Min. vor Partybeginn und noch kein Geschenk?  
Dann drucken Sie sich schnell einen  
Geschenk-Gutschein aus, auf**

**[www.tanzklasse.de](http://www.tanzklasse.de)**

## Hurra, wir heiraten & Fit für die nächste Party

Die in diesen Kursen unterrichteten Tänze, können auf jeder Party getanzt werden.

**3 x 1,5 Stunden 45,-- € pro Person**

Montag 19:30 Uhr 29.04.19 **HA1**

Mittwoch 4 x 1 Std.. 18:30 Uhr 08.05.19 **HA3**

Donnerstag 2 x 110 Min. 19:30 Uhr 06.06.19 **HA4**

**Beachten Sie bitte, dass die Kursgebühr per Lastschrift  
oder am 1. Kurstag in bar zu entrichten ist.  
Um Voranmeldung zu den Kursen wird gebeten.**