

EINZELTÄNZE & FITNESS

Ab Sep.
2019

WICHTIG:

Kein Unterricht in den Schulferien!
Für alle Angebote gilt: Unterricht auf Deutsch.
But the teacher can speak English.
Alle Kurse finden, falls nicht anders erwähnt,
in der Tanzschule Kandern statt.

**Beachten Sie auch unser Angebot,
Events und Tanzabende in der Auslage der
Tanzschule oder auf der Homepage**

TANZSCHULE
KANDERN

Kontakt:

Tanzschule Kandern
Volker Mandau
Marktplatz 9
79400 Kandern
07626/977380

mail@tanzschule-kandern.info
www.tanzschule-kandern.info

TANZSCHULE
KANDERN



► Power-Fitness

Power-Fitness ist speziell für Bauch-Beine-Po und für die Kondition entwickelt. Power-Fitness ist ein dynamisches Fitness-Training in der Gruppe, mit rhythmischen Bewegungen, zu motivierender Musik.

Termin: 4 x dienstags ab 03.09.2019
Uhrzeit: 18:00-18:55 Uhr - 32,00 €

Termin: 8 x dienstags ab 15.10.2019
Uhrzeit: 18:00-18:55 Uhr - 65,00 €

Termin: 6 x dienstags ab 07.01.2020
Uhrzeit: 18:00-18:55 Uhr - 50,00 €

Termin: 8 x mittwochs ab 16.10.2019
Uhrzeit: 9:00-9:55 Uhr
Uhrzeit: 11:00-11:55 Uhr
Gebühr: 65,00 € pro Kurs

Termin: 6 x mittwochs ab 08.01.2020
Uhrzeit: 9:00-9:55 Uhr - 50,00 €



► Zumba® Fitness

Termin: 10 x montags ab 23.09.2019
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 80,00 €

Termin: 10 x freitags ab 27.09.2019
Uhrzeit: 19:00 -19:55 Uhr - 80,00 €

Termin: 6 x montags ab 13.01.2020
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 50,00 €

Termin: 6 x freitags ab 10.01.2020
Uhrzeit: 19:00 -19:55 Uhr - 50,00 €

► Ballett für Erwachsene

„Ballett – muss man da nicht schon als ganz kleines Kind anfangen, um das zu können?“ Diese Frage hört praktisch jeder, der als Erwachsener Ballett-Unterricht nimmt. Die Antwort ist: „Nein!“ Wer Ballett nicht gerade als Profitänzer ausüben will, kann in jeder Altersstufe einsteigen. Ballett eignet sich als schönes Hobby für jeden, der Spaß an der Bewegung zu Musik hat und einen Ausgleich zum Alltagsstress sucht. Schon nach kurzer Zeit werden Sie fitter und die Körperhaltung verbessert sich merklich außerdem stärken Sie so Ihr Körpergefühl und dadurch auch das Selbstbewusstsein!

Termin: 10 x montags ab 23.09.2019
Uhrzeit: 20:00-20:55 Uhr - 80,00 €

Termin: 6 x montags ab 13.01.2020
Uhrzeit: 20:00-20:55 Uhr - 50,00 €



► Steptanz

► Irish-Steptanz – Einsteiger

Termin: 10 x dienstags ab 24.09.2019
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 80,00 €

Termin: 8 x dienstags ab 10.12.2019
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 65,00 €

► Irish-Steptanz – Fortgeschrittene

Termin: 10 x dienstags ab 24.09.2019
Uhrzeit: 20:00-20:55 Uhr - 80,00 €

Termin: 8 x dienstags ab 10.12.2019
Uhrzeit: 20:00-20:55 Uhr - 65,00 €

► Tanzend bis ins hohe Alter

interessante Tanzformen für alle, die sich wohl fühlen wollen. Schöne Tänze die die Geselligkeit fördern. Lassen Sie sich überraschen was alles mit Kreistänzen, Stuhltänze, Line Dance möglich ist.

Kommen Sie in der ersten Stunde vorbei und testen Sie erst unverbindlich, bevor Sie sich anmelden. Es wird kein Tanzpartner benötigt!

Termin: 8 x mittwochs ab 25.09.2019
Uhrzeit: 15:00-15:55 Uhr - 65,00 €



► „Sektstündchen“- Tänzerische Fitness für Senioren

Zuerst leichte tänzerische Fitness, dann genießen! Tanz und Fitness findet im Wechsel statt. Bewegung hält den Körper fit und gesund. Das ist ein Treffen für alle, die Ihren Körper beweglich halten wollen und danach genießen möchten. Schon mit einfachen Übungen, lässt sich der Körper trainieren. Davon profitieren nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur – auch bei Stress hat leichtes, aber regelmäßiges Training eine positive Wirkung. Ruhige angenehme Musik, wird Sie im Hintergrund dazu begleiten. Es sind alles leichte Bewegungen, um sich nicht überfordert zu fühlen. Am Ende der Stunde, darf ein Gläschen Sekt genossen werden – natürlich alkoholfrei. 😊

Termin: 10 x mittwochs ab 25.09.2019
Uhrzeit: 16:00-16:55 Uhr - 81,00 €

Termin: 6 x mittwochs ab 08.01.2020
Uhrzeit: 16:00-16:55 Uhr - 50,00 €

► Line Dance Kurs Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Termin: 10 x mittwochs ab 25.09.2019
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 81,00 €

Termin: 6 x mittwochs ab 08.01.2020
Uhrzeit: 19:00-19:55 Uhr - 50,00 €



► Line Dance Kurs Fortgeschrittenen-Level

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer, die schon länger tanzen und Ihre Kenntnisse vertiefen und neue, anspruchsvolle Tanzfolgen erlernen wollen. Wir zeigen interessante Line-Dance-Moves und kombinieren diese zu Choreografien. Viel Spaß und gute Musik dürfen natürlich nicht fehlen. Wir freuen uns auf Sie! Ein Video, vom letzten tollen Event, kann auf dem Youtube-Kanal, der Tanzschule Kandern, angeschaut werden.

Der Kursort ist im Normalfall die Tanzschule Kandern. Es kann vorkommen, dass eine Kursstunde an einen besonderen Ort mit besonderem Flair verlegt wird. Dies wird jedoch frühzeitig bekannt gegeben!

Ein Video, vom letzten tollen Event, kann auf dem Youtube-Kanal, der Tanzschule Kandern, angeschaut werden.

Termin: 16 x montags ab 23.09.2019
Uhrzeit: 20:15-21:10 Uhr - 130,00 €

Termin: 10 x mittwochs ab 25.09.2019
Uhrzeit: 18:00-18:55 Uhr - 81,00 €

Termin: 6 x mittwochs ab 08.01.2020
Uhrzeit: 18:00-18:55 Uhr - 50,00 €

► Line-Dance Tanzabend
Siehe Kurswerbung - Event und Tanzabende