



# Stundenplan Januar 2024 (Änderungen vorbehalten)

- Kurse Kinder/ Jugend
- Kurse Erwachsene
- Kurse Extern

Infos: info@tanz-labor.de  
 Studio: 08234-6059972  
 Mobil 015228404521/ 01781983893

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Kurs extern <b>Fit dank Baby</b> 09.00	Tanzlabor Kursblock <b>Yin Yoga</b> 5 x 60 min, ab 11. Januar 09.00 – 10.00	VHS Kurs extern <b>Pilates</b> 08.30 – 09.30
	<b>Kindertanz</b> 2.Klasse 14.15 - 15.15	<b>Kindertanz</b> Ab 4 Jahre 14.15 - 15.00	<b>Kindertanz</b> Vorschulkinder 14.15 – 15.00	<b>Kindertanz</b> Vorschulkinder 14.15 - 15.00
	<b>Kindertanz</b> 3.& 4. Klasse 15.30 – 16.30	<b>Kindertanz</b> 2.Klasse 15.15 - 16.15	<b>Kindertanz</b> 1.Klasse 15.15 – 16.15	<b>Kindertanz</b> Ab 4 Jahre 15.15 - 16.00
Tanzlabor Kursblock <b>Pilates</b> 5 x 60 ab 08. Januar 17.10 – 18.10	<b>Neu</b> <b>Jazz Kids</b> 6. & 7. Klasse 16.30 - 17.30		<b>Tänzerische Früherziehung</b> 16.15 – 17.00 Uhr	<b>Jazz Kids</b> 5.Klasse 16.00 - 17.00
Tanzlabor Kursblock <b>Dance Style</b> over 40 9 x 60 Start ab 15. Januar 18.15 – 19.15	<b>Zumba®</b> 18.00 - 19.00	<b>Barre ballet.workout</b> 18.15 - 19.15	<b>Jazz Teens</b> Ab 15 Jahre 17.15 - 18.15	VHS Kurs extern <b>Zumba</b> 17.10 – 18.10
<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30	VHS Kurs extern <b>Fit&amp;Funky</b> 19.15 – 20.15	<b>Yin Yoga</b> 19.30 – 20.30	<b>PortDeBras®</b> Rückentraining 18.20 - 19.20	<b>Fit&amp;Funky®</b> 18.15 - 19.15
	VHS Kurs extern <b>Faszien</b> 20.15 – 21.00		<b>Modern Jazz Dance</b> 19.30 - 20.45	

## Mitmachen - Fitmachen – Jetzt anmelden!

### Probestunden

Kinder erste Probestunde kostenlos, zweite Probestunde 8 €

Erwachsene erste Probestunde 5 €, 3er Ticket 15 €

**Kursblöcke** sind nur als Ganzes buchbar, hier kann nicht geschnuppert werden. Bitte rechtzeitig anmelden (6-10 TN)

### Neue Kursblöcke *(abgeschlossene Einheiten)*

2024

**Dance Style** - 9 x 60 min  
**Montag** 18.15, ab 15. Januar  
Kursgebühr 120 €

**Yin Yoga** - 5 x 60 min  
**Donnerstag** 09.00, ab 11. Januar  
Kursgebühr 65 €

**Pilates** - 5 x 60 min  
**Montag** 17.10, ab 08. Januar  
Kursgebühr 65 €

Kursblöcke ohne  
Mitgliedschaft buchbar

**DAYO** - 3 x 60 min  
**Montag** 18.15, ab 04. Dezember  
Kursgebühr 39 €/ Mitglieder 30 €

**DAYO** - 1 x 60 min  
**Donnerstag** 18.20, am 21. Dezember  
Kursgebühr 10 €/ Mitglieder 0 €

#### DAYO

Inspiziert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

#### Dance Style (Over 40)

Ein modernes Tanztraining für Junggebliebene, mit Elementen aus dem Modern- und Jazzdance. Warm up, einfaches Techniktraining und Choreografie.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger auch unter 40 geeignet.

#### Yin Yoga

Das Yin Yoga Programm ist ein sanftes Training für mehr Beweglichkeit und Entspannung des ganzen Körpers. Die Asanas werden über längere Zeit (3-5 min) gehalten, um Muskulatur, Sehnen, Bänder und Faszien zu dehnen. Das Meridian System wird aktiviert, das Nervensystem beruhigt. Hier geht es nicht um Ästhetik, sondern um Wahrnehmung und inneres Wohlbefinden.

VHS Kurse bitte separat buchen! Siehe [vhs-augsburger-land.de](http://vhs-augsburger-land.de)