

# Stundenplan 2017 Gültig ab September - Änderungen vorbehalten

Tanzlabor  
Peter-Henlein-Str.17  
86399 Bobingen  
www.tanz-labor.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Pound / Fit&amp;Funky Faszientraining</b> VHS Kurse ab 08.00	<b>Total Barre</b> VHS Kurs 08.30 – 09.30	<b>Pilates &amp; Faszien</b> VHS Kurs 09.00 – 10.00	<b>Workshops</b> 09.00 – 10.00
	<b>Kindertanz</b> 1.Klasse 14.30 - 15.30	<b>Kindertanz</b> Ab 5 Jahre 15.00 - 15.45	<b>Kindertanz</b> Ab 5 Jahre 14.15 - 15.00	<b>Kindertanz</b> Ab 1.Klasse 14.00 - 15.00
		<b>Ballett</b> Schulkinder <b>Neu</b> 15.00 - 16.00	<b>Tänzerische Früherziehung</b> <b>Neu</b> In Planung ab 3 Jahre	
	<b>Kindertanz</b> 4.Klasse 15.30 - 16.30	<b>Tänzerische Früherziehung</b> Ab 4 Jahre 16.00 - 16.45	<b>Kindertanz</b> 3.Klasse 15.00 - 16.00	<b>Warteliste Kindertanz</b> 2.Klasse 15.00 - 16.00
<b>Dance Style</b> Auf Anfrage Kursblock für Teens 17.15 - 18.15	<b>Jazz Kids</b> 12 Jahre 16.45 - 17.45	<b>Pilates Postnatal</b> VHS Kurs	<b>Jazz Kids</b> Ab 10 Jahre 16.00 - 17.00	<b>Kindertanz</b> Ab 4 Jahre 16.00 - 16.45
<b>Dance Style</b> 8 x ab 25.September <b>Neu</b> 18.15 - 19.15		<b>Dance Class</b> 13 – 17 Jahre 17.15 - 18.15	<b>Kindertanz</b> 3.Klasse 17.10 - 18.10	<b>Move &amp; Relax</b> <b>Neu</b> 17.15 - 18.00
<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30	<b>Zumba®</b> 18.15 - 19.15	<b>Barre Concept®</b> 18.30 - 19.30	<b>PortDeBras®</b> 18.20 - 19.20	<b>Fit&amp;Funky®</b> 18.10 - 19.10
<b>Neu Modern Jazz Dance</b> over 30 10 x ab 06.November 20.35 – 21.35	<b>Dance Fitness</b> VHS Kurs 19.30 - 21.00	<b>Modern Jazz Dance</b> over 40 19.40 - 20.40	<b>Modern Jazz Dance</b> 19.30 - 20.45	<b>Samstag</b>
<b>PortDeBras®</b> Oktober VHS Kurs 20.30 – 21.30			<b>Pound®</b> 6 x ab 22.Juni 20.45 – 21.30	<b>Pound®</b> Vormittags, Termin folgt
				<b>Faszien Training</b> Vormittags, Termin folgt

## Kurse Kinder/ Teens/ Jugendliche

**Tänzerische Früherziehung**, ab 3 Jahre  
Grundlagen des Balletts, Haltungsschulung & moderne Bewegungsformen. Spielerisch und kindgerecht werden hier bereits Koordination, Balance, Rhythmusgefühl und Grundlagen des modernen Kindertanzes vermittelt. (Kurs ohne Begleitung der Eltern)

**Kindertanz** Die Kinder lernen hier ihrem Alter entsprechend erste Grundlagen der Tanztechnik sowie kindgerechte Choreographien. Daneben wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Haltung, Koordination, aber auch Kreativität spielerisch geschult und gefördert.

**Jazz Kids** ab 10 Jahre  
Das Tanztraining wird dem Alter angepasst und der Unterricht komplexer gestaltet, Grundlagen aus dem Jazz- und Modern Dance erlernt. Vielseitige Choreografien auf moderne Musik die Spaß machen.

**Dance Class** für Teens  
Moderner Tanz und tänzerische Grundlagen. Ausgangspunkt für das Training ist hier American Jazz-, Modern- und Street Dance. Am Ende der Stunden werden Show- und Tanzchoreografien in vielfältigen Styles erlernt.

**Ballett** **Neu**  
Klassisches Ballett für Kinder im Schulalter – Neue Stunden ab 27.September, bitte rechtzeitig zur Probestunde anmelden.

## Kurse Erwachsene

**Modern Jazz Dance** (Tanz)  
Tanztraining für Körper und Seele. Warm Up auf aktuelle Popmusik, Dehnung, Pliés und Tendus, Diagonalen mit Sprüngen & Drehungen. Hier lernt ihr nicht nur Tanztechnik, sondern auch vielseitige Choreografien. Neu over 40 und over 30 Kurse!

**Musical Dance** (Tanz)  
...modernes Tanztraining, inspiriert durch verschiedene Broadway Musicals, wie z.B. Hairspray, oder West Side Story. Lockeres Warm Up, Stretching und dynamische Jazzdance Kombinationen, am Schluss erlernt ihr eine Choreografie auf einen Musical Hit!

**Dance Style** (Tanz) **Neu**  
Choreografie Stunde, auch für Tanz Neulinge geeignet. Einfaches Tanztraining & großes Repertoire aus dem modernen Tanz. Extra Zeit für schöne Choreografien, die in der Gruppe getanzt noch mehr Spaß machen!

**Zumba** (Fitness & Tanz)  
Das Tanz-und Fitnesstraining für alle Levels! Dance Choreografien - einfallsreich und witzig kombiniert, damit kommt Ihr mit Spaß ins Schwitzen! Unterrichtet wird in kleinen Gruppen um ein individuelles Training zu ermöglichen bei dem Jeder mitkommt.

**PortDeBras** (Fitness & Tanz)  
... ist Bewegung & Emotion!  
Harmonische Abfolgen mit gleichmäßiger Musik, werden nach und nach zur Choreografie. Sanftes Workout, für alle Einsteiger & Altersstufen geeignet.

## Kurse Erwachsene

**Barre Concept** (Fitness)  
Das Figur Training an der Ballettstange.. Eine Mischung aus Fitness-, Tanz-, Cardio- und Pilates Elementen macht diese kurzweilige Stunde zum riesen Spaß. Trainiert wird auch mit Kleingeräten und auf der Matte.

**Pilates** (Gesundheit)  
ist eine behutsame Methode um die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt zu stärken, Atmung und Bewegungsfluss helfen dabei, die jeweiligen Übungen bewusst durchzuführen.

**Move & Relax** (Gesundheit) **Neu**  
Achtsame Bewegungen und lösen von Blockaden. Eine Trainingsstunde auf der Matte zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit. Dicke Socken mitnehmen. Block Jeweils 3 x 45 min

**Faszientraining** (Fitness)  
Spezielles Training für das Bindegewebe und eine bessere Körperwahrnehmung.

**Fit&Funky** (Fitness)  
Das Power Workout. Strafft und formt den Body durch intensives und modern choreografiertes Krafttraining, das sich dank klarem Aufbau auch für Anfänger eignet.

**Pound** (Fitness)  
Der neue Fitness-Trend aus Amerika nennt sich Pound Rockout Workout und vereint intensives Ganzkörper Workout, Kondition und Cardio auf rockige Art und Weise. Trainiert wird mit Ripstix zu aktuellen Pop Beats.

Eine **kostenlose Probestunde** ist jederzeit möglich, bitte meldet euch dazu an: [info@tanz-labor.de](mailto:info@tanz-labor.de) – Studio **08234 . 605 99 72**