

Mit Spaß fit werden



Das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

“All you can dance...” Tanz so oft du willst.

60 min. p. Einheit ab 33,- € / Monat

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Montag		18.30 Uhr
Dienstag	9.00 Uhr*	
Mittwoch		18.30 Uhr
Donnerstag	9.00 Uhr*	
Freitag	9.00 Uhr	

* der sanfte Einstieg mit Zumba Gold



Das schonende Fitnessprogramm für die besondere Lebenslage

z.B. für Einsteiger, nach dem

Reha-Sport, Schwangere und Stillende oder ältere Menschen. Tanz so oft du willst.

60 min. p. Einheit ab 33,- € / Monat oder 10 er Karte für 120,-€

Dienstag	Einstieg	9.00 Uhr
Donnerstag	jederzeit	9.00 Uhr



Bei uns gibt es den spritzigen und schonenden Wasserspaß. **Die Termine werden einzeln bekannt gegeben und können einzeln gebucht werden.**

Allgemeine Informationen

So finden Sie uns:



Genügend Parkplätze sind vor der Tanzschule vorhanden.

Der Bahnhof befindet sich direkt hinter uns.

Einfach mal Probieren?

Die 1. Tanzstunde ist immer unverbindlich.

Kindergeburtstage

Der GROSSE Kindergeburtstag:

Die **3 Stunden** “all inclusive” Party, incl.

Essen und Getränke, für Kinder ab 6 Jahre.

25,- € / Pers. (ab 8 Kinder), ermäßigt 22,-€

Der kleine Kinder-Tanz-Geburtstag:

1 Stunde Party-Tanzen für Kinder ab ca.4 Jahre

14,- € / Pers. (ab 5 Kinder), ermäßigt 12,-€

Räume zum Feiern gesucht?

Wir bieten Ihnen einen hellen großen Tanzsaal ohne störende Säulen. Unsere moderne Licht-Technik lässt Sie selbst beim Tanzen entspannen oder sorgt für die richtige Partystimmung.

Wir erstellen Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot. Mit und ohne Catering, mit und ohne DJ, usw....

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



Tanzen lernen & genießen ...in Salem

Aktuelle Clubs...

...für die ganze Familie

Senioren, Erwachsene, Paare, Singles, Jugendliche, Kinder...

Tanzschule Dance & More



Mitglied im Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband e.V.

Inh. Eva Weber
Am Riedweg 22,
88682 Salem
-Nähe Bahnhof-

07553 / 82 77 83 7

www.Dance-and-More.com zu Uns ☺



„Wir zeigen IHM den Weg zum Erfolg, in dem wir IHR zeigen, dass er führt.“

Eva Weber

Für Kinder

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Windelflitzer 2 & 3 Jahre

Tanzen zusammen mit einer Bezugsperson !

Dienstag	jederzeit	15.00 Uhr
----------	-----------	-----------

Mini Club ca. 3 & 4 Jahre

Mit viel Spaß tanzen wir los !

Dienstag	jederzeit	15.30 Uhr
Freitag	jederzeit	15.15 Uhr

Mini Club ca. 5 & 6 Jahre

Hier wird der Spaß nicht nachlassen !

Dienstag	jederzeit	16.15 Uhr
Freitag	jederzeit	16.00 Uhr

Maxi Club ca. 1. & 2. Klasse

Und jetzt wird's langsam cool !

Dienstag	jederzeit	17.00 Uhr
Freitag	jederzeit	17.30 Uhr

Kids Club ab ca. 3. Klasse

Wir halten euch in Bewegung !

Mal mit Hip Hop Moves, mal mit Zumba...

Dienstag	jederzeit	17.45 Uhr
Freitag	jederzeit	16.45 Uhr

Hip Hop....so cool

Cooler Tänze choreographieren und ihr helft mit.

Tanzen, wie es Euch gefällt....

Ab ca. 7. Klasse

Dienstag	jederzeit	17.45 Uhr
Freitags	jederzeit	16.45 Uhr

Die monatl. Gebühr für unsere Kinderkurse beträgt 29,50€ p. Pers. / Monat. Eine Unterrichtseinheit beträgt 45 min, Windelflitzer 30 min

Für Paare

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Tanzen im Casino.... Tanzen mit Freu(n)den

Casino war im Übrigen früher die Bezeichnung für eine Halle mit Musik und Tanz. Später wurde daraus erst die „Spielhalle“. Bei uns tanzen Sie also spielend weiter, nachdem Sie der Grundstufe entwachsen sind. Auch mehrmaliges Tanzen in der Woche möglich. Die Termine der Grundstufe dürfen ebenso genutzt werden. 50% Ermäßigung auf unsere Tanz-, Zumba- & Pilateskurse monatl. ab 33,-€ / Pers.

Montags	sehr fortgeschritten	19.45 Uhr
Dienstag	fortgeschritten	20.45 Uhr
Dienstag	für alle	10.00 Uhr
Mittwoch	für alle	11.00 Uhr
→Freitag	! NEU ! Basis-Level	19.15 Uhr
Freitag	sehr fortgeschritten	20.15 Uhr

Eine Unterrichtseinheit beträgt 60 min.

Disco-Fox Casino

Hier wird munter weitergedreht und gewickelt. Es gibt immer wieder neue Tricks und Tipps, wie es noch besser geht. Auch hier dürfen Sie die Starter und Aufbaukurse in Rücksprache mitnutzen. 50% Ermäßigung auf unsere Tanz-, Zumba- & Pilateskurse,, monatl. ab 33,-€ / Pers.

Donnerstags	fortgeschritten	20.00 Uhr
-------------	-----------------	-----------

Eine Unterrichtseinheit beträgt 90 min. mit ca.15 Min. Pause

Für Jugendliche

Der Einstieg ist jederzeit möglich

NEU !! NEU !! NEU !! NEU Jugendclub

Ihr könnt schon tanzen und möchtet unbedingt weitermachen und einen Treffpunkt haben?

Dann kommt in unseren Jugendclub !

Hier könnt Ihr Euern Tanzstil verbessern, damit ihr beim Tanzen noch besser ausseht.

Klar, dass Ihr weitere Figuren dazulernt.

50% Ermäßigung auf unsere

Tanz- & Zumbakurse

monatl. ab 33,-€/ Pers.

Eine Unterrichtseinheit beträgt 60 min.

Termin erfragen	Interesse?	Ruf einfach an
-----------------	------------	----------------

Pilates

Das systematische Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene, jeden Alters

Pilates Mattentraining wird von Judokas und Marathon-Läufer gemacht. Tänzer schwören darauf. In der Reha ein wichtiger Bestandteil. **Pilates** kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. **Pilates** dient zur Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. **Pilates** beinhaltet sportliche Übungen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und somit zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität.

Einstieg jederzeit möglich!

60 Min. Unterricht ab 33,-€ /Monat

Mittwochs	ab 22.9.21	18.00 Uhr
Donntestags	ab 23.9.21	10.00 Uhr