





## HERZLICH WILLKOMMEN IN MEINER TANZSCHULE

Als Tanzlehrerin habe ich meinen Traumberuf gefunden, den ich nun schon seit vielen Jahren mit Freude und Leidenschaft ausübe.

Nach erfolgreicher Ausbildung zur Tanzpädagogin folgte eine Ausbildung zur Kindertanz- und Fitnesstrainerin, Seniorenfitnesstrainerin und zum ZUMBA®-Instructor.

Seit 1995 gebe ich erfolgreich Tanzunterricht in Mettmann und seit 2004 in der eigenen Tanzschule. Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Anfänger oder Profis – wenn Sie Tanz und Bewegung lieben, sind Sie bei mir richtig.

Ich freue mich auf Sie!

Constanze Krauss

## WAS KÖNNEN SIE VOM TANZSCHULTEAM ERWARTEN?

Wir bringen Menschen in Bewegung – und zwar zu Musik. Menschen jeden Alters, mit großen oder kleinen Ambitionen, Menschen, die gerne andere treffen, aber auch solche, die Zeit für sich brauchen und einen Ausgleich zum intensiven Alltag suchen. Unser Team ist stets für Sie da und bietet Ihnen einen professionellen Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.



Ein Tanzhaus, in dem Sie sich wohlfühlen werden! Es erwarten Sie Spaß, Musik und Bewegung in lockerer Atmosphäre!



## KINDERTANZEN FÖRDERT KÖRPER UND GEIST

Sie möchten, dass Ihr Kind ganzheitlich gefördert wird, sich bewegt, seinen Körper kennenlernt, dabei Spaß hat und mit anderen Kindern soziale Fähigkeiten aufbaut?

Wir möchten dabei helfen, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Raum und Zeit zu geben. Denn über Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt.

Selbstsicherheit, Geschicklichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Stressabbau sind die wesentlichen Ziele. Bewegung in Verbindung mit Musik spricht beide Gehirnhälften an. Schon bei Kindern im Vorschulalter ist es wichtig, unterschiedliche Komponenten miteinander zu verknüpfen, wie Musik und Bewegung, Rhythmus und Sprache. Unsere Philosophie ist, Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung zu vermitteln.

Um die Anforderungen an die jeweiligen Entwicklungsstufen eines Kindes anzupassen, gibt es unterschiedliche Altersgruppen. Hier werden die Unterrichtsinhalte den wachsenden Fähigkeiten des Kindes gerecht.

Alle Kinder- und Jugendkurse für 29 € im Monat.  
Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung.

Für unsere  
**KLEINSTEN**



## KRABELLTANZEN FÜR MINIS

Ein tolles Bewegungsprogramm für die aller kleinsten Tanzmäuse ab ca. 18 Monaten.

Wir treffen uns zum Tanzen, Singen, Spielen, Krabbeln und Turnen.

Hier dürfen Mamas und Papas noch mittanzen – hält auch die Großen fit!

Montag 10:30 Uhr  
Dienstag 14:45 Uhr

## KINDERTANZEN 3-4 JAHRE

Die Jüngsten lernen hier schon richtig tolle Tänze! Ob „Mäuse-Ballett“, „Piraten- oder Prinzessinnentanz“: Wir lernen mit viel Spaß kindgerechte Choreografien.

Donnerstag 15:15 Uhr  
Donnerstag 16:00 Uhr

Für mehr  
**SPASS &  
FUN**



## KINDERTANZEN 4-6 JAHRE

Mittwoch 14:45 Uhr  
Freitag 15:00 Uhr

## KINDERTANZEN 5-7 JAHRE

Montag 15:30 Uhr  
Freitag 15:45 Uhr  
Freitag 16:30 Uhr

## KINDERTANZEN 7-9 JAHRE

Dienstag 15:30 Uhr  
Mittwoch 15:30 Uhr



Für  
Kinder &  
Teens

## TANZEN FÜR KIDS 8-10 JAHRE

Tanzen wie die Stars, Hip-Hop, Showdance und vieles mehr ...  
Entdeckt Euren Lieblingstanzstil!

Montag 17:00 Uhr  
Dienstag 16:15 Uhr



## TANZEN FÜR KIDS 10-12 JAHRE

Montag 16:15 Uhr  
Dienstag 17:00 Uhr  
Donnerstag 16:45 Uhr

## TANZEN FÜR TEENS 13-15 JAHRE

Montag 17:45 Uhr  
Mittwoch 17:00 Uhr

## TANZEN FÜR TEENS AB 16 JAHREN

Donnerstag 17:30 Uhr  
Mittwoch 17:45 Uhr

## SHOWTANZ

Wer seine Leidenschaft und sein Talent fürs Tanzen entdeckt hat und mehrmals wöchentlich intensiv trainieren möchte – wir fördern mehrere tolle Showtanzteams verschiedener Altersklassen, um Eure tänzerischen Fähigkeiten zu perfektionieren! Eine Teilnahme in den folgenden Gruppen ist nach Absprache möglich:

Showminis	ab 10 Jahren
Showteens	ab 13 Jahren
Showteams	ab 18 Jahren
Showteams	ab 22 Jahren



Für  
KINDER &  
TEENS

## BOYGROUPS / HIP-HOP / BREAKDANCE

Jungs: Hier seid Ihr unter Euch und lernt lässige Hip-Hop-Moves, coolen Jumpstyle und Breakdance-Akrobatik zu aktueller Musik.

ab 7 Jahren	Freitag	17:15 Uhr
ab 10 Jahren	Freitag	18:30 Uhr
ab 14 Jahren	Donnerstag	18:30 Uhr



Extra für  
JUNGS



## ROCK `N` ROLL

Fliegende Füße und „Flying Petticoats“ nicht nur zur fetzigen Musik der 50er Jahre:

Flotte Grundschrte, rasante Drehungen und Akrobatik – der sportlichste aller Tänze: Hält fit und macht riesig Spaß!

Donnerstag 19:15 Uhr

## GEBURTSTAGSPARTYS

Habt Ihr Lust auf eine richtig coole Geburtstagsparty?

Mit tollem Programm, viel Spaß, Tanzen, Toben, Essen, Trinken und vielen Überraschungen wird Eure Party echt der Knüller!

In unseren Räumen richten wir Geburtstage für Kinder, Kids und Teenager aus, ob Prinzessinnen-, Piraten- oder Disco-Party.

Und das Beste: Mama und Papa brauchen sich um nichts zu kümmern!

Ihr wollt mit den Eltern und der Familie feiern? Kein Problem, auch das können wir anbieten.

Wir organisieren alles und freuen uns auf Euch! Termin ausmachen, viele nette Freundinnen und Freunde einladen und los geht's!

Partys mit  
SPAR



## JUGENDKURS ODER ABSCHLUSSBALL-TANZKURS

Du kommst alleine, mit Deiner Clique oder in der Klassengemeinschaft – wenn Ihr in lockerer Atmosphäre einen Tanzkurs besuchen möchtet, seid Ihr bei uns genau richtig!

Ihr lernt mit cooler Musik die wichtigsten Tänze, damit Ihr in der Disco, auf Partys oder Eurem Abschlussball richtig „abtanzen“ könnt. Und ganz wichtig: Spaßfaktor ist garantiert.

29 € im Monat oder bei Gruppen ab 10 Personen Preis auf Anfrage.

Freitag 19:00 Uhr  
Sonntag 17:00 Uhr

Extra für die  
Jugend



## TANZEN FÜR ERWACHSENE

Sie möchten ein schönes gemeinsames Hobby mit Ihrem Partner teilen?  
Ganz neu starten oder einfach Ihre Tanzkenntnisse auffrischen?  
Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei und tanzen mit!

Ob Discofox, Walzer, Salsa oder alle anderen Tänze, wir unterrichten in fröhlicher Atmosphäre mit Spaß und guter Laune so, dass Sie auf Partys oder Veranstaltungen auch wirklich etwas damit anfangen können – und zwar völlig stressfrei!

35 € pro Person im Monat

Freitag 19:30 Uhr  
Freitag 20:30 Uhr (14-tägig)  
Sonntag 17:00 Uhr (14-tägig Sonderkurs: Salsa, Bachata & Discofox)  
Sonntag 18:00 Uhr  
Sonntag 19:15 Uhr



## TANZEN FÜR SENIOREN

Ob alleine oder zu zweit – auch im schönsten Alter ist Tanzen ein tolles Hobby und geht immer!

Wissenschaftliche Studien zeigen: Tanzen hält körperlich und geistig fit – bis ins hohe Alter!

Montag 14:30 Uhr für Damen  
Mittwoch 10:15 Uhr Fit und Fun 60+  
Donnerstag 12:00 Uhr für Paare

## HOCHZEITSKURSE

Tanzen für Verliebte, Verlobte, Verheiratete – und alle, die sich noch trauen wollen. Hier lernen Sie die wichtigsten Tänze für Ihr schönsten Fest, ob mit Ihrem Schatz, mit Eltern und Schwiegereltern, mit Trauzeugen oder Freunden – vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin für einen Hochzeitstanzkurs. Oder buchen Sie Privatstunden und wir „ertanzen“ Ihren ganz individuellen Hochzeitstanz zu Ihrer Lieblingsmusik.

Extra für die  
HOCHZEIT



## PRIVATUNTERRICHT

Sie können unsere Kursangebote aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen? Oder Sie möchten ganz in Ruhe alleine Tanzen lernen – zum Beispiel am Wochenende oder vormittags?

Oder Sie sind eine Gruppe von Freunden, die vielleicht nur Discofox oder Salsa lernen möchten?

Vereinbaren Sie einfach Ihren Wunschtermin für Ihre Privatstunden.

Für den  
perfekten  
AUFTRIIT



## FIT AND FUN

Ein komplettes Bodyworkout (Kondition, Gelenkigkeit, Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur) mit abwechslungsreicher Musik und unterschiedlichen Schwerpunkten.

29 € im Monat

Montag	20:00 Uhr	Fit und Fun Dance
Mittwoch	10:15 Uhr	Fit und Fun 60+
Donnerstag	10:30 Uhr	Let´s Move Mix



## ZUMBA

Rhythmus, Bewegung, Lebensfreude: Ein tolles Fitness-Tanz-Workout zu meist lateinamerikanischer Musik. Macht Spaß und gute Laune und trainiert „ganz nebenbei“ die gesamte Muskulatur, Ausdauer und Beweglichkeit!

29 € im Monat

Dienstag 18:45 Uhr

Mit Spaß zur  
Fitness

## PILATES

Durch Entspannung überlasteter und Kräftigung zu schwacher Muskelpartien führt dieses Body-and-Mind-Training zu einer verbesserten Haltung und einem entspannten Wohlfühl. Im Atemrhythmus werden fließende Bewegungen ausgeführt, welche die wirbelsäulennahe Muskulatur stärken und zur Beweglichkeit des ganzen Körpers beitragen.



Mittwoch	09:00 Uhr
Mittwoch	19:15 Uhr

## YOGA

Heutzutage wird Yoga allgemein als Verfahren zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit und vor allem als Entspannungsmethode angewendet, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga stimuliert den Stoffwechsel und kräftigt das Nervensystem. Gleichzeitig lassen sich mithilfe der Atemübungen Verspannungen lösen und Stress abbauen.

Mittwoch 20:30 Uhr

Energie tanken, zur Ruhe und ins Gleichgewicht kommen für 33 € im Monat.

## MITGLIEDSCHAFT

Tanzen Sie für einen günstigen Monatsbeitrag (siehe Kursliste) oder „Tanzen ohne Limit“ – so oft wie Sie möchten – für nur 50 € im Monat. Einfach Mitglied werden und los tanzen!

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Sie dürfen gerne nach Vereinbarung zu einer unverbindlichen Probestunde vorbeikommen.

## SIE HABEN NICHT DAS RICHTIGE GEFUNDEN?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch zur Verfügung oder Sie besuchen uns einfach. Machen Sie Ihren ersten Schritt.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Tanzhaus in Mettmann





Constanze Krauss  
Neanderstraße 77  
40822 Mettmann  
Tel.: 02104 912303

[info@tanzhaus-mettmann.de](mailto:info@tanzhaus-mettmann.de)  
[www.tanzhaus-mettmann.de](http://www.tanzhaus-mettmann.de)

