

FEIERN IM TANZHAUS

Unser Tanzhaus im Herzen der Altstadt Lüdenscheids bietet die perfekte Veranstaltungsfläche für alle Events: Ob für Firmen, Vereine oder private Anlässe wie Hochzeit, Taufe oder Geburtstag, wir gestalten und dekorieren unsere Räume passend für jede Feier, engagieren für das Event kompetentes und freundliches Servicepersonal und organisieren auch gern das Catering.

Jetzt ein kostenloses Angebot anfordern:

Tel: (02351) 91 98 99 oder

Mail: info@capitol-tanzhaus.de

MEHR DAZU



Für bis zu
200
Personen



Tanzhaus Capitol

Wilhelmstraße 56, 58511 Lüdenscheid

Tel: (02351) 91 98 99 - Fax: (02351) 91 98 98

Mail: info@capitol-tanzhaus.de

www.capitol-tanzhaus.de

FITNESS IM TANZHAUS

Elonga® verbindet Tanz, Musik und Yoga miteinander zu einem ganzheitlichen Konzept, das kräftigende Workouts, aktive Meditation und achtsame Bewegungen zum Entspannen miteinander verbindet. Körper, Geist, Seele und Herz werden in Einklang gebracht und aktiviert.

MOVITA® ist ein gesundheitsstärkendes Bewegungs- und Tanzkonzept für Damen der Generation Plus, das Tanz- und Bewegungstraining kombiniert. Gemeinsam trainieren wir in familiärer Atmosphäre unsere Muskulatur, fordern den Geist, verbrennen überflüssige Kalorien und haben viel Spaß auf der Tanzfläche miteinander!



FITNESS

elonga MOVITA®
Mobilität · Vitalität · Tanz



MEHR DAZU

Mit **Fit Flex** ist mehr als nur körperliche Ertüchtigung. Wir sind davon überzeugt, dass gemeinsames Training effektiver und unterhaltsamer ist. Jeder Teilnehmer*in - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel - kommt auf seine Kosten kommt. **Zumba**® Fitness ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und Du kannst sofort mitmachen. Diese Fitness-Party steigert Deine Ausdauer und verbrennt Kalorien bei einem Workout, das den ganzen Körper anspricht und alle Fitness-Elemente vereint: Cardio, Muskeltraining, Gleichgewicht und Flexibilität.

ELONGA®

Di.	17.10 - 18 Uhr
-----	----------------

MOVITA®

Di.	09.30 - 10.30 Uhr
Mi.	09.30 - 10.30 Uhr

FIT FLEX

Mi.	18.00 - 18.50 Uhr
-----	-------------------

ZUMBA FITNESS®

Mo.	19 - 19.50 Uhr
Do.	18 - 18.50 Uhr
Fr.	19 - 19.50 Uhr

PREISE FITNESS

Ein Kurs: ab 34 €/Monat (1 Stunde pro Woche)

Zumba-Flat: 44 €/Monat (unbegrenzte Stundenanzahl)

*Kostenfreie
Schwupperstunde
immer möglich.*

*1 ganzer Probemonat für
44€
Jetzt testen!*



DANCE 4 KIDS + HIP-HOP

DANCE 4 KIDS

Du hast Spaß an Bewegung zu Musik? Dann komm zu uns in die Kindertanzkurse! Wir haben Angebote für alle Altersgruppen und fördern alle Kinder entsprechend ihres Alters und individuellen Entwicklungsstandes: Die ganz Kleinen unterstützen wir dabei, mit ihrer zunehmenden Bewegungsfähigkeit zu experimentieren und Sozialkompetenz zu gewinnen. Sing- und Sprechspieltänze fördern die Sprachentwicklung. Kindergarten- und Schulkinder trainieren Koordination, Balance und Rhythmusgefühl bei zunehmendem Schwierigkeitsgrad der Tänze. Entspannungsübungen sensibilisieren für die Bedürfnisse des eigenen Körpers. Gemeinsam haben wir bei der Bewegung zur Musik eine tolle Zeit und viel Spaß miteinander!



MEHR DAZU



WINDELFLITZER

Mo.	16 - 17 Uhr
Fr.	9 - 10 Uhr

6-8 JAHRE

Di.	16 - 17 Uhr
Fr.	16 - 17 Uhr

3-5 JAHRE

Di.	15 - 16 Uhr
Do.	16 - 17 Uhr
Fr.	15 - 16 Uhr

9-12 JAHRE

Mo.	17 - 18 Uhr
Fr.	17 - 18 Uhr

PREISE DANCE 4 KIDS / HIP-HOP

Ein Kurs: ab 34 €/Monat (1 Stunde pro Woche)

*1 ganzer Probemonat für
44€
Jetzt testen!*

HIP-HOP

In unseren Hip-Hop-Kursen lernst Du verschiedene Styles und Moves zu aktueller Chart- und Szenemusik aus Hip-Hop und R'n'B. Stardance heißt: Tanzen wie die Stars in den Musikvideos! In unseren Kursen bieten wir Dir das ganze Spektrum von Old School und New Style, Popping, Locking und Lyrical über House, Jazz-Funk und Dancehall bis hin zum Pop. Egal, ob Du Einsteiger bist oder schon Tanzerfahrung hast, wir haben den passenden Kurs für Dich!



MEHR DAZU

HIP-HOP EINSTEIGER

Do.	17 - 18 Uhr
Fr.	18 - 19 Uhr
Sa.	12 - 13 Uhr

HIP-HOP ADVANCED

Do.	19 - 20 Uhr
-----	-------------

HIP-HOP ERWACHSENE

Do.	20 - 21 Uhr
-----	-------------

HIP-HOP CONTEST

So.	11 - 12.30 Uhr
-----	----------------

*Kostenfreie
Schwupperstunde
immer möglich.*



Capitol
TANZHAUS

ZEIT
ZUM
TANZEN
JAN. - APR. '24

Willkommen



HOME PAGE

IM NEUEN TANZHAUS IN LÜDENSCHIED!

Unsere Tanzschule hat ein neues Zuhause!

Nach 5 Jahren in der Weststraße (1993 bis 1998) und 25 Jahren in der Humboldtstraße (1998 bis 2023) findet Ihr uns jetzt (ab Sommer 2023) in der Lüdenscheider Oberstadt:

Das Capitol-Gebäude in der Wilhelmstraße 56 war früher ein Kino, wurde später als Diskothek genutzt und stand in den letzten Jahren in den oberen Etagen leer. Wir haben es für Euch rundum saniert, technisch und energetisch modernisiert und den Räumen zu neuem Glanz verholfen. Für unser Tanzhaus sind die großen, hohen Räume mit einer Deckenhöhe von bis zu 5,80 m perfekt geeignet, und der Charme des historischen Gebäudes sorgt für eine ganz besondere Tanz-Atmosphäre. Unser Tanzhaus ist mit allen Verkehrsmitteln gut erreichbar und es gibt viele Parkplätze in unmittelbarer Nähe.



Hier findet Ihr uns



TANZHAUS

Kursprogramm: Rumba - Chacha - Boogie - Discosamba - Salsa - Wiener Walzer - Walzer - Discofox - Slowfox - Foxtrott

WELTTANZPROGRAMM

Unser Welttanzprogramm mit Tänzen wie Walzer, Rumba, Salsa u.v.m. bietet den perfekten Einstieg in den Paartanz mit unserem „Leicht-Lern-Prinzip“: Die ersten Tanzschritte sind schnell erlernt und leicht anwendbar, so dass man gleich echte Erfolgserlebnisse auf der Tanzfläche genießen kann. Für den Einsteiger-Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

GRUNDKURS

Di.	18 - 19.30 Uhr
Sa.	14 - 15.30 Uhr *
So.	14.30 - 16 Uhr

FORTGESCHRITTEN

Di.	18 - 19.30 Uhr
Fr.	20 - 21.30 Uhr

* Jugend/Einsteiger (ab Feb. 24)

Welttanzprogramm

Montags: 20 - 21.30 Uhr
Dienstags: 19.30 - 21 Uhr
Mittwochs: 19.30 - 21 Uhr
Freitags: 20.45 - 22.15 Uhr
Sonntags: 19 - 20.30 Uhr
Sonntags: 20.30 - 22.00 Uhr

Ihr sucht nach dem richtigen Kurs für euch? Wir helfen Euch gerne bei der Kurswahl.

Ruft uns einfach an: 02351 - 919899 und vereinbart eine kostenfreie Schnupperstunde in unserem Tanzhaus.

Jeder Kurs findet immer wöchentlich an dem angegebenen Wochentag statt.

Jede Kursdauer 90 Min. - inkl. kurzer Pause.



MEHR DAZU

Bei uns braucht Ihr Euch nur einmal anmelden, dann geht es los. Es gibt jeden Monat neue Einstiegstermine!



PREISE WELTTANZPROGRAMM

Ein Monat Tanzkurs: 69 €/Monat/p.P

Mindestlaufzeit 3 Monate: 59 €/Monat/p.P

Mindestlaufzeit 12 Monate: 52 €/Monat/p.P

WELTTANZPROGRAMM

SALSA UND BACHATA

Die Grundschrte von Salsa und Bachata sind leicht zu erlernen. Schon nach kurzer Zeit könnt Ihr Euch als Paar harmonisch zu lateinamerikanischen Rhythmen auf der Tanzfläche bewegen. Mit netten Menschen in angenehmer Atmosphäre ist Tanzen das schönste Hobby zu zweit!

GRUNDKURS

So.	16 - 17 Uhr
-----	-------------

Salsa

Sonntags,
16 - 17 Uhr

Der Grundkurs startet jeden Monat neu. Die nächsten Einstiegstermine sind:

So.	14.01. 11.02. 10.03. 14.04. 2024
-----	--

LINE DANCE

Du hast Spaß an Bewegung zu Musik, aber keinen Tanzpartner? Dann ist dieser Kurs für Dich genau der richtige: Wir tanzen zu aktuellen Rhythmen und zeigen Dir kleine Übungsfolgen, für die Du keine Vorkenntnisse (und auch keinen Tanzpartner) benötigst.

So.	13:30 - 14:30 Uhr
-----	-------------------

LINE DANCE

So.	14.1. 11.2. 10.3. 14.4. 2024
-----	------------------------------------

PREISE LINDE DANCE

Ein Kurs: ab 34 €/Monat (1 Stunde pro Woche)



MEHR DAZU



DISCOFOX

In unserem Discofox-Kurs lernt Ihr innerhalb von vier Wochen, wie man zu zweit eine tolle Zeit auf der Tanzfläche verbringen kann: Genießt miteinander das Erlebnis, zu aktueller Musik die Partnerin zu führen und Euch vom Partner führen zu lassen.

GRUNDKURS

Mi.	17 - 18 Uhr
So.	17 - 18 Uhr

Der Grundkurs startet jeden Monat neu. Die nächsten Einstiegstermine sind:

Mi.	10.1. 7.2. 6.3. 3.4. 2024
So.	14.1. 11.2. 10.3. 14.4. 2024

FORTGESCHRITTEN

So.	18 - 19 Uhr
-----	-------------

Der Fortgeschrittenen Kurs startet jeden Monat neu. Die nächsten Einstiegstermine sind:

So.	14.1. 11.2. 10.3. 14.4. 2024
-----	------------------------------------

PREISE DISCOFOX / SALSA

Ein Monat Tanzkurs: 59 €/Monat/p.P

Mindestlaufzeit 3 Monate: 39 €/Monat/p.P

Mindestlaufzeit 6 Monate: 34 €/Monat/p.P



Discofox

Sonntags,
18 - 19 Uhr

Jeder Kurs findet immer wöchentlich an dem angegebenen Wochentag statt. Kursdauer 60 Min. inkl. kurzer Pause.



MEHR DAZU

SALSA + DISCOFOX