

FEIERN IM TANZHAUS

Unser Tanzhaus im Herzen der Altstadt Lüdenschoids 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

Jetzt
Angebot
einholen!



Tanzhaus Capitol

Wilhelmstraße 56, 58511 Lüdenschoid
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!

Neu: MOVITA®CHAIR: Sichere, gelenkschonende Bewegungen im Sitzen für mehr Mobilität und Lebensfreude. Besonders geeignet bei Unsicherheiten im Stand.



MEHR DAZU

Fit Flex ist mehr als nur körperliche Ertüchtigung. Wir sind davon überzeugt, dass gemeinsames Training effektiver und unterhaltsamer ist. Für Erwachsene unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel.

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.	17:15 - 18:00 Uhr
-----	-------------------

MOVITA®

Di.	09:45 - 10:15 Uhr
Mi.	09:30 - 10:15 Uhr
Do.	10:00 - 10:45 Uhr

FIT FLEX

Mi.	18:15 - 19:00 Uhr
-----	-------------------

ZUMBA FITNESS®

Mo.	19:00 - 19:45 Uhr
Do.	17:45 - 18:30 Uhr

NEU: MOVITA®CHAIR

Mi.	ab 2.9.: 10:30 - 11:15
-----	------------------------

Kostenfreie
Schnupperstunde
immer möglich.



PREISE FITNESS

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

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



WINDELTÄNZER

Mo.	15:45 - 16:30 Uhr
-----	-------------------

3-5 JAHRE

Di.	15:00 - 15:45 Uhr
Mi.	16:00 - 16:45 Uhr
Do.	15:30 - 16:15 Uhr
Fr.	14:45 - 15:30 Uhr

HipHop Kids ab 9 JAHRE

Mo.	17:15 - 18:00 Uhr
Fr.	16:15 - 17:00 Uhr

K-POP Kids ab 9 JAHRE

Di.	16:30 - 17:15 Uhr
-----	-------------------

6-8 JAHRE

Mo.	16:30 - 17:15 Uhr
Di.	15:45 - 16:30 Uhr
Fr.	15:30 - 16:15 Uhr

PREISE DANCE 4 KIDS / HIP-HOP

Ein Kurs: ab 34 €/Monat (eine Unterrichtsstunde pro Woche)



Bei uns lernst Du die angesagtesten Styles und Moves zu aktueller Musik aus Hip-Hop & R'n'B. Unser junges Hip-Hop-Team zeigt Dir, wie's geht – tanzen wie in den Musikvideos!

Ob Old School oder New Style, Popping, Locking, Lyrical, House, Jazz-Funk oder Dancehall – wir bringen Dir das volle Programm. Egal, ob Neuling oder mit Erfahrung: Wir haben den passenden Kurs für Dich!

HIP-HOP EINSTEIGER

Do.	16:15 - 17:00 Uhr
Fr.	17:00 - 17:45 Uhr

HIP-HOP ROOKIES

Do.	17:00 - 17:45 Uhr
Fr.	17:45 - 18:30 Uhr

K-POP EINSTEIGER

Fr.	18:30 - 19:15 Uhr
-----	-------------------

HIP-HOP ADVANCED

Do.	18:30 - 19:15 Uhr
-----	-------------------

HIP-HOP ERWACHSENE

Do.	20:00 - 20:45 Uhr
-----	-------------------

HIP-HOP SHOWSQUAD

Do.	19:15 - 20:00 Uhr
-----	-------------------

Kostenfreie
Schnupperstunde
immer möglich.



AUGUST 26 - JANUAR 27

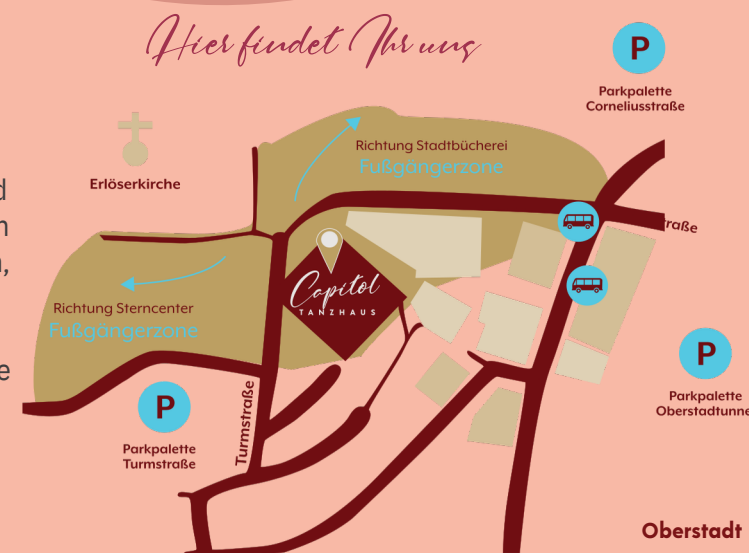
Willkommen

IM CAPITOL TANZHAUS IN LÜDENSCHIED!

Du findest uns in der Lüdenscheider Altstadt am Alten Markt: Das Capitol-Gebäude in der Wilhelmstraße 56 war früher ein Kino, wurde später als Diskothek genutzt und stand 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 5,80m 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.



30 Jahre
TANZSCHULE S



WEBSEITE

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.	18:00 - 19:30 Uhr
So.	14:00 - 15:30 Uhr

FORTGESCHRITTEN

So.	13:15 - 14:45 Uhr
-----	-------------------

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

Di.	4.8. 1.9. 6.10. 3.11. 1.12. 5.1.
So.	2.8. 6.9. 4.10. 8.11. 6.12. 3.1.

Welttanzprogramm

Montags: 19:45 - 21:15 Uhr
Dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr
Mittwochs: 19:00 - 20:30 Uhr
Freitags: 20:00 - 21:30 Uhr
Sonntags: 19:15 - 20:45 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.

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.
Mindestvertragslaufzeit 3 Monate: 59 €/Monat p.P.
Mindestvertragslaufzeit 12 Monate: 52 €/Monat p.P.



SALSA UND BACHATA

Die Grundschrirte 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!

SALSA-GRUNDKURS

So.	15:30 - 16:15 Uhr
-----	-------------------

BACHATA-GRUNDKURS

So.	16:15 - 17:00 Uhr
-----	-------------------

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

So.	9.8. 6.9. 4.10. 8.11. 6.12. 10.1.
-----	---

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 Schrittfolgen, für die Du keine Vorkenntnisse (und auch keinen Tanzpartner) benötigst.

Mi.	20:30 - 21:15 Uhr
Fr.	19:15 - 20:00 Uhr

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

Mi.	5.8. 2.9. 7.10. 4.11. 2.12. 6.1.
Fr.	7.8. 4.9. 2.10. 6.11. 4.12. 8.1.



MEHR DAZU



Kurs: ab 34 €/Monat
(eine Unterrichtsstunde pro Woche)

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.	16:45 - 17:30 Uhr
So.	17:00 - 17:45 Uhr

FORTGESCHRITTEN

Mi.	17:30 - 18:15 Uhr
So.	17:45 - 18:30 Uhr

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

Mi.	5.8. 2.9. 7.10. 4.11. 2.12. 6.1.
So.	9.8. 6.9. 4.10. 8.11. 6.12. 10.1.

WEST COAST SWING

West Coast Swing ist der vielseitige Tanz zu aktueller Musik – von Pop über R’n’B bis hin zu Funk und Soul. Mit seinem lockeren Stil und viel Raum für Improvisation begeistert er Tänzerinnen und Tänzer auf der ganzen Welt.

GRUNDKURS

So.	18:30 - 19:15 Uhr
-----	-------------------

So.	6.9. 4.10. 8.11. 6.12. 10.1.
-----	--------------------------------------

PREISE

Ein Monat Tanzkurs: 59 €/Monat p.P.
Mindestvertragslaufzeit 3 Monate: 39 €/Monat p.P.
Mindestvertragslaufzeit 6 Monate: 34 €/Monat p.P.



MEHR DAZU



Discofox

Sonntags,
17:45 - 18:30 Uhr

Jeder Kurs findet immer wöchentlich an dem angegebenen Wochentag statt.

Kursdauer: 45 Min.

Club

