

## 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.



MEHR DAZU



Jetzt ein kostenloses Angebot anfordern:  
Tel: (02351) 91 98 99 oder  
Mail: [info@capitol-tanzhaus.de](mailto:info@capitol-tanzhaus.de)



**Tanzhaus Capitol**  
Wilhelmstraße 56, 58511 Lüdenscheid  
Tel: (02351) 91 98 99 - Fax: (02351) 91 98 98  
Mail: [info@capitol-tanzhaus.de](mailto:info@capitol-tanzhaus.de)  
[www.capitol-tanzhaus.de](http://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



**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

### PREISE FITNESS

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

*Kostenfreie  
Schnupperstunde  
immer möglich*



## 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. (ab 15.4.) 16:00 - 16:45 Uhr

Do. 15:30 - 16:15 Uhr

Fr. 14:45 - 15:30 Uhr

### 6-8 JAHRE

Mo. 16:30 - 17:15 Uhr

Di. 15:45 - 16:30 Uhr

Fr. 15:30 - 16:15 Uhr

### 9-12 JAHRE

Mo. 17:15 - 18:00 Uhr

Fr. 16:15 - 17:00 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!



MEHR DAZU

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

Sa. 12:00 - 12:45 Uhr

### HIP-HOP ROOKIES

Do. 17:00 - 17:45 Uhr

Fr. 17:45 - 18:30 Uhr

### HIP-HOP ADVANCED

Do. 18:30 - 19:15 Uhr

### K-POP EINSTEIGER

Fr. 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*



MÄRZ 26 - JULI 26

# Willkommen



WEBSEITE

TANZHAUS

## IM NEUEN 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.

Hier findet Ihr uns



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



MEHR DAZU

## 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.

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



### 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.	3.3.   7.4.   5.5.   2.6.   7.7.
So.	1.3.   12.4.   3.5.   7.6.   5.7.

## 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.**



## SALSA UND BACHATA

Die Grundschritte 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.	8.3.   12.4.   10.5.   14.6.   12.7. 2026
-----	---

## 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.	4.3.   1.4.   6.5.   3.6.   1.7. 2026
Fr.	6.3.   3.4.   8.5.   5.6.   3.7. 2026



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.	4.3.   8.4.   6.5.   3.6.   1.7.
So.	8.3.   12.4.   10.5.   14.6.   12.7.

## 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.	8.3.   12.4.   10.5.   14.6.   12.7.

### 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.**

