



Tanzen...

... das bedeutet Musik, Bewegung, Lebensgefühl und noch vieles mehr.

Tanzen ist freilich nicht lebenswichtig, aber es ist gut für die Seele und gehört dazu: Wer will schon sitzen bleiben müssen, wenn alle anderen sich bei einer rauschenden Party auf dem Parkett amüsieren, oder wer will einen Korb geben müssen, wenn er bei einer Firmenfeier aufgefordert wird?

Außerdem ist weit reichend bekannt, dass Männer, die tanzen können, heiß begehrt sind. Es fängt schon im Kinderhiphop Kurs an, zieht sich durch die Schülerkurse bis hin zu den Erwachsenen. Alter egal, Größe egal, Aussehen egal – ein Mann, der richtig gut tanzen kann, hat einfach nur gewonnen...

Tanzen lernen kann jeder – Tanzen lehnen nicht.

Leider ist der Beruf „Tanzlehrer“ allerdings nicht geschützt und so kann jeder, der einen Tanzkurs absolviert hat und reich an Selbstbewusstsein ist, Tanzunterricht geben. Wie also kann ein Laie sichergehen, dass ihn ein professioneller Tanzlehrer unterrichtet? Ganz einfach: am Zusatz „A.D.T.V.“ Das bedeutet Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband und

zeigt, dass die Tanzlehrer in Tanzschulen mit diesem Zusatz alle geprüft sind, also ihr Handwerk wirklich gelernt haben.



Die Zwergel von Dance & Run

Nach einer mehrjährigen Ausbildung, vielen Zusatzausbildungen, zum Beispiel in den Fächern Rhetorik, Musiktheorie, Musikgeschichte, Sondertänzen und natürlich Anstandsregeln, verbunden mit vielen Prüfungen, kann man den Tanzlehrerberuf ausüben. Das Schema ist dem Handwerksberuf gleichzusetzen: erst Geselle, dann Meister und dann vielleicht noch Ausbilder.

Das ist auch in der A.D.T.V. Tanzschule Alex so. Inhaberin Alex hat die Prüfungen zur Assistenzlehrerin, Tanzlehrerin und praktischen Ausbildungslehrerin über den Verband alle erfolgreich abgeschlossen. Bei ihr unterrichten nur

klassisch ausgebildete Tanzlehrer mit einwandfreien polizeilichen Führungszeugnissen: Jörg ist klassischer A.D.T.V. Tanzlehrer und Fachlehrer für Salsa.

Resi, Olesja und Johannes (alle drei sind noch dabei die klassische Ausbildung zum/r Bühnentänzer(in) zu absolvieren) decken die Sparten HipHop, Kindertanz und Breakdance ab. Für die Drei- bis Siebenjährigen ist die Dance4Fans-Instruktorin und geprüfte Erzieherin Yvonne zuständig, die ab September nach ihrer Babypause wieder stundenweise unterrichten wird.

Wer zur A.D.T.V. Tanzschule Alex kommt, lernt schönes, aber nicht affektiertes Tanzen in angenehmer und lockerer Atmosphäre. Priorität hat nicht die Anzahl der Tanzfiguren, sondern Technik, Haltung und Führung. Der Mann darf, vielmehr noch soll führen, die Frau passt sich an. Was zunächst altbacken klingt, ist aber sinnvoll: Alles andere wäre eine Art Nahkampf und fällt in eine andere Sparte. Genau aus diesen wichtigen Grund, legt Fachfrau Alex großen Wert auf die persönliche Betreuung während der Kurse und die Korrektur der Fehler.

Der klassische Gesellschaftstanzkurs beinhaltet ChaCha, Rumba, Samba, Jive, Foxtrott, Tango, langsamen Walzer, Wiener Walzer und natürlich verstärkt den Discofox. Die Fans von Salsa, Bachata, Slowfoxtrot, Boogie Woogie und California Twostep kommen in eigenen Kursen und Workshops auf ihre Kosten.

Nur an Discofox interessiert? Dafür gibt es einen Extraworkshop. Und die Brautpaare lernen die wichtigsten Schritte für ihren schönsten Tag in einem Hochzeitskurs.

Wer gerne das Tanzbein schwingt, aber keinen passenden Partner hat, muss auf seinen Freizeitspaß nicht verzichten. Dann bietet sich ein Mädels-Mädels-Kurs, Linedance, Charleston oder Erwachsenen-HipHop an.



Diese Dame hat sichtlich Spaß an Sarengue®

Oder das von Alex persönlich entwickelte und schon bekannte Muskelaufbauprogramm „Sarengue®“ – einer coolen Mischung aus schweißtreibender und effektiver Muskularbeit, sich wiederholenden Salsa- und Merengue-Elementen, der dazu passenden Musik und jeder Menge Spaß.

Selbst Ärzte und Physiotherapeuten empfehlen ihren Patienten „Sarengue®“ und auch Krebspatienten haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht.

Aus diesem Grund bietet Alex seit September 2012 für alle Krebspatienten einmal monatlich, jeweils am ersten Freitag im Monat, von 13.30 Uhr bis 14.40 Uhr, eine kostenlose „Sarengue®“-Stunde zum Reinschnuppern an. Mittlerweile gibt es Sarengue® sogar als Betriebssport.



Rosenmontag 2013



Bild vom Jahresball

Doch was die A.D.T.V. Tanzschule Alex auszeichnet, ist nicht nur das professionelle und vielfältige Tanzangebot, sondern auch die zwischenmenschliche Seite und die persönliche, ja fast schon familiäre Atmosphäre. Eine feste Vertragsbindung etwa gibt es nicht.

KEIN VERTRAG · KEINE BINDUNG
Bei uns macht Tanzen Spaß!
Kurse mit/ohne Tanzpartner:

Unser Special: Sarengue®
- Salsa- und Merengue-Fitness
- kostenloser Kurs speziell für Krebspatienten

Für Kids (zusätzlich mittwochs):
- Dance 4 Fans / Hip-Hop-Kurse
- Breakdance-Kurse (ab 8 Jahre)

Linedance
Hip-Hop für Erwachsene
Mädels-Mädels-Kurse, Paar-Tanzkurse
Anfängerkurs für Paare am 9.4. um 18 Uhr

NEU!

TANZSCHULE ALEX
www.tanzschule-alex.de
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf
0911 / 6 99 52 65

Bei den zahlreichen Tanzveranstaltungen ist für jeden Musikgeschmack zu jeder Jahreszeit etwas dabei – an Silvester übrigens sogar mit einem Heimfahrerservice.

Und: Bei Alex sitzt niemand alleine am Tisch, es sei denn, er möchte es so. Bekanntschaften und Freundschaften entstehen, ein riesiges Netzwerk hat sich gebildet, das täglich wächst.

Auch Partnerschaften, aus denen nicht selten Hochzeiten resultieren, sind durchaus geschehen. Denn die Tanzschule ist nach wie vor eine wunderbare Möglichkeit, jemanden kennen zu lernen.



Die Inhaberin Alex

Mädels aufgepasst!
Ihr wollt tanzen -
Eure Männer nicht!
Kein Problem
**3. Mädels-Mädels-
Tanzschnupperstunde**
Donnerstag, 28.3.2013,
19.00 Uhr
Nähere Infos unter:
www.tanzschule-alex.de

Hallo Doktor

Zum Thema Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule (Wirbelkanalverengung)



Erkrankungen der Wirbelsäule zählen zu den häufigsten Beschwerden der modernen Industriestaaten. Infolge Belastung und Abnutzung der Bandscheiben kann die Wirbelsäule instabil werden.

Der Körper versucht die Stabilität der Wirbelsäule durch Abstützungsreaktionen (Verstärkung des Knochens, der Gelenke und Bänder) wiederherzustellen. Dies führt jedoch zur Verdickung der Gelenke und zu Veränderungen an Wirbelkörpern.

Diese Veränderungen verursachen eine Einengung des Wirbelkanals – die sogenannte Spinalkanalstenose. Die im Wirbelkanal verlaufenden Nervenwurzeln haben dann weniger Platz und werden gedrückt.

Führendes Symptom der Spinalkanalstenose sind Rückenschmerzen mit Ausstrahlung in beide Beine mit oder ohne neurologische Ausfälle. Häufig wird Linderung durch kurzes Anhalten und eine nach vorn

gerichtete Beugung oder durch kurzes Setzen erreicht.

Als Behandlungsmaßnahmen kommen zunächst konservative Therapien zum Einsatz. Wenn diese nicht ausreichen, kommen operative Behandlungen mit in der Regel minimalinvasiven Techniken mit oder ohne zusätzliche stabilisierende Verfahren wie Coflex (dynamisches U) oder Fixateur interne in Frage. Dabei gilt es, in erster Linie die Nerven von ihrem Engpass zu befreien.

Durch die Wegnahme des Drucks erholen sich die Nerven und die Beschwerden bilden sich zurück.

Dr. med. Frank Grochulla, Facharzt für Neurochirurgie, Chirotherapie im Metropol Medical Center Nürnberg.

stadtwerke zirndorf
Strom | Gas | Wasser | Fernwärme

Extremsport in Zirndorf

Teil 3:
Buddhasbar rösch
bagn und oozullen*



Und damit der Strom dafür ebenso zuverlässig bei Ihnen ankommt wie unser Gas, unser Wasser und unsere Fernwärme, sind wir für Sie ganz sportlich

Tag und Nacht voller Energie

Stadtwerke Zirndorf GmbH
Schützenstraße 12
90513 Zirndorf
Tel.: 0911 60806-0
Fax: 0911 60806-9555
info@stadtwerke-zirndorf.de
www.stadtwerke-zirndorf.de

ENTSTÖRUNGSDIENST
24 Stunden erreichbar
Strom - Gas - Wasser - Fernwärme
Tel.: 0911 609041