

FITNESS



WAS ist ZUMBA fitness
ZUMBA ist Tanz und Fitness, gepaart mit heißer Latino-Musik. Verschiedene Latino-Tanzstile wie: Salsa, Merengue, Samba, Cumbia und Reggaeton. Hilde, Isabel, Vanessa und Kathrin freuen sich auf euch.

1 Einsteiger Kurs
Schritt für Schritt die Grundlagen
4x Di 05.06.2018 19:00 Uhr
4x Sa 16.06.2018 11:15 Uhr
4x Mo 18.06.2018 20:15 Uhr
4x Di 03.07.2018 19:00 Uhr
4x Mi 04.07.2018 18:00 Uhr
4x Mo 16.07.2018 20:15 Uhr

2 ZUMBA fitness Club **Hier geht die Party weiter**
Montag 19:00 Uhr - 20:00 Uhr und
Dienstag 20:00 Uhr - 21:00 Uhr und
Mittwoch 19:00 Uhr - 20:00 Uhr und
Samstag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 35,00 € **Aktionspreis**
Clubbeitrag 35,- € mtl. Preis pro Kurs /Club und Person

Sonder-Aktion für nur 35,00 €

Ein Clubbeitrag für alle ZUMBA Clubs

NEU MOVITA®

Mobilität, Vitalität, Tanz. MOVITA® ist ein gesundheitsorientiertes und geselliges Tanz- und Bewegungskonzept, das für Damen im besten Alter entwickelt wurde. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Balance, Kraft und Ausdauer und trainieren gleichzeitig Ihre mentale Vitalität.

1 Schnupper Kurs
Bewegungsabläufe kennen lernen. Ausprobieren.
4x Di 05.06.2018 15:00 Uhr
4x Do 07.06.2018 10:00 Uhr
4x Di 12.06.2018 18:00 Uhr
4x Do 05.07.2018 10:00 Uhr
4x Di 10.07.2018 18:00 Uhr

2 MOVITA Club® **Mobilität, Vitalität, Tanz**
Dienstag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr und
Donnerstag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
ab 5 Personen Wunschtermin möglich
Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 35,00 € **Aktionspreis**
Clubbeitrag 35,- € mtl. Preis pro Kurs /Club und Person

Sonder-Aktion für nur 35,00 €

Ein Clubbeitrag für alle MOVITA® Clubs

NEU CMF

Cool, Men, Fitness ein Konzept von Jakob Seydel speziell für Männer. Ein Mix aus allem was Fit und gesund macht. Infos unter www.no10.de

1 Schnupper Kurs
Bewegungsabläufe kennen lernen. Ausprobieren.
4x Di 05.06.2018 18:00 Uhr
4x Di 03.07.2018 18:00 Uhr

2 CMF Club **Kraft, Musik, Ausdauer usw.**
Dienstag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Kursbeitrag für 3 x 60 Min. 35,00 € **Aktionspreis**
Clubbeitrag 35,- € mtl. Preis pro Kurs /Club und Person

Sonder-Aktion für nur 35,00 €

KINDER



Die Kinder lernen in spielerischer Art und Weise Rhythmen, Körperbewegung, Gleichgewicht und emotionale Ausdrucksmöglichkeiten.

ab 3 Jahre Dienstag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
ab 3 Jahre Dienstag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
ab 5 Jahre Dienstag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
ab 7 Jahre Donnerstag 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Clubbeitrag 35,- € mtl pro Person 33 Std. Unterricht pro Jahr


KREATIV TANZ



Etwas Ballett, etwas Modern und Disziplin ist in dieser Gruppe angesagt. Es wird 2 mal in der Woche mit unserer Lehrerin Natalya trainiert.

ab 4 Jahre Montag 16:00 - 17:00 Uhr (Modern)
ab 4 Jahre Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr (Modern)
ab 6 Jahre Montag 17:00 - 18:00 Uhr (Modern)
ab 6 Jahre Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (Modern)
ab 9 Jahre Montag 18:00 - 19:00 Uhr (Modern)
ab 9 Jahre Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr (Modern)
Clubbeitrag 52,- € mtl 2Std. Woche pro Pers. 66 Std. Unterricht pro Jahr

NEU BALLETT



Unsere staatlich anerkannte Tanzpädagogin Silke freut sich schon auf euch.

ab 4 Jahre Di. 15:00 - 15:45 Uhr Einsteiger Warteliste
ab 4 Jahre Di. 16:00 - 16:45 Uhr Fortgeschrittene
NEU ab 17 Jahre Di. Bitte anfragen
Clubbeitrag 45,- € monatlich pro Person 33 Std. Unterricht pro Jahr

CONTEMPORARY DANCE

zeitgenössischer Tanz wird im Allgemeinen die choreografische Bühnentanzkunst der Gegenwart verstanden. Geplant ab September. Bitte telefonisch 07541-24342 anfragen.

HIP HOP



Bei uns seid ihr die Stars! **Lernt coole Schritte** und **kreative Choreographien**, die ihr bei **Auftritten, TV Shows** und **Turnieren präsentiert**. Unsere **Hip Hop Lehrerinnen** freuen sich auf euch.

ab 7 Jahre Di 17:00 - 18:00 Uhr
ab 10 Jahre Di 18:00 - 19:00 Uhr
ab 12 Jahre Fr 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 18:00 - 19:00 Uhr Fortgesch.
ab 14 Jahre Do 17:30 - 18:30 Uhr
ab 16 Jahre Do 18:30 - 19:30 Uhr *Bitte anfragen*
Clubbeitrag 35,- € mtl. pro Person 33 Std. Unterricht pro Jahr
ab 18 Jahre Do 19:30 - 20:30 Uhr *Bitte anfragen*
ab 8 Pers. kann eine eigene Gruppe gebildet werden. *Bitte anfragen*
Clubbeitrag ab 35,- € mtl. pro Person 33 Std. Unterricht pro Jahr

BREAK DANCE



Jakob Seydel kommt aus Berlin. Er hatte Engagements bei TV Shows und wirkte bei diversen Musikclips mit.

bis 14 Jahre Mi 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mi 17:00 Uhr - 18:00 Uhr Level 2
ab 14 Jahre Mi 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Clubbeitrag 35,- € mtl. pro Person. 33 Std. Unterricht pro Jahr

INTEGRATIVES TANZEN

Das Angebot richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen Behinderungsformen.

ab 16 Jahre Montag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
alle 2 Wochen Disco. Bitte Termin anfragen
ab 16 Jahre Dienstag 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

PROBE STUNDE SOLO TÄNZE

Interesse?
Dann kann man jederzeit zur **kostenlose Probestunde** kommen!

WERDE TANZLEHRER/IN

Wir haben noch Ausbildungsplätze frei für Tanzlehrer/in. In allen Bereichen auch Teilzeit oder neben Beruflich möglich. Bewirb dich bei uns.

LINE DANCE

1 Line Dance Kurs Grundlagen
Spaß am Tanzen - ohne Partner - aber in der Gruppe. Spezielle Schrittmuster werden auf ein Musikstücke choreografiert.
4x Mi 09.05.2018 19:00 Uhr
4x Mi 27.06.2018 19:00 Uhr
Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 65,- €

2 Line Dance Club Tolle choreographien
Jeden Mi 20:00 Uhr Club
Clubbeitrag ab 35,- € mtl. pro Person 33 Std. Unterricht pro Jahr

GO GO DANCING

GoGo, hier lernt ihr die **Grundlagen: Ausdrucksstarkes und körperbetontes Tanzen, eindrucksvolle Armbomben, Musikgefühl und Improvisation.**

1 Einsteiger (Grundlagen)
Hier lernst Du alles, was man fürs Solotanz braucht auf Anfrage
Ab 5 Personen eigene Gruppe möglich
Beitrag für 4 x 60 Min. Unterricht 74,- € pro Kurs und Pers.

POLE FITNESS

Im Kurs werden die Basics an und mit der Stange unterrichtet, einfache Figuren, elegantes Laufen, Drehungen und erste Kletterübungen. Er ist ein ästhetischer und kraftvoller Tanz, sexy, aber niemals vulgär.

1 Einsteiger (Grundlagen)
4x Do 07.06.2018 19:00 Uhr
4x Do 05.07.2018 19:00 Uhr
Ab 4 Personen eigene Gruppe möglich
Beitrag für 4 x 60 Min. Unterricht 74,- € pro Kurs und Person

3 Pole Fitness Club
weitere Figuren und Übungen
jeden Mo. 19:30 Uhr Einsteiger
jeden Do. 18:00 Uhr Einsteiger
jeden Mo. 20:30 Uhr Fortgeschrittene
Clubbeitrag ab 41,- € mtl. pro Person

JUNGGESELINNEN FEIER

Wir bieten euch für den Junggesellinnen Tag und nur Mädels Tag Spezielle Angebote an z.B.:
- Pole Fitness - ZUMBA - Ballett - Hip Hop - Salsa
ab 4 Personen bis 14 Personen. Termin nach Absprache.
ab 22,- € pro Person 60 Minuten Unterricht

PARTY RAUM

Wir vermieten unser Räume auch für eure Party. Fragt einfach bei uns an.

www.No10.de 

VERMIETUNG

von 30 bis 200 Personen

- für Hochzeiten
- für Geburtstagsfeiern
- für Kinderfeste mit Spezial Programm
- für Betriebsveranstaltungen
- für Trainingsmöglichkeiten
- Show / Animationsprogramm

KONTAKT

Tanzschule No.10

Inh. Thomas Schütze
Sportpark 5
neben ZF ARENA
D-88045 Friedrichshafen
0 75 41 - 2 43 42
www.No10.de
info@no10.de
Bus Linie 1, 2, 5, 13, 15, A1

Bitte vor Kursbeginn anmelden. Single oder Paar-Anmeldung zu jedem Kurs möglich. **Achtung: Pro Kurs max. 12 Paare.** Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.No10.de Alle Angaben ohne Gewähr. Wenn Sie selbst kein Interesse an diesem Flyer haben, so geben Sie ihn an jemanden weiter, der sich dafür interessieren könnte. So machen Sie uns, der **Umwelt** und dem **Beschenken eine Freude. Vielen Dank!**



THOMAS, KARL, VANESSA, ISABEL, SILKE, HILDE, DORIS, JORNA, ANNA, RENEE, THOMAS B., CONNY, BECCI & ANDI, SARRINA & KLAUS, JAKOB, NATALYA, LEE

SOLOTANZ

PAARTANZ

Meine Tanzschule

ZUMBA

www.No10.de

Meine Tanzschule **ZUMBA** **MAI - JULI 2018**

Tanzschule No.10

Excellence Tanzschulklassifiziert

STANDARD/LATEIN

Das ist die gesellschaftliche Grundlage Latein, das Feuer der Gefühle und Standard, die Eleganz des Dahingleitens

Alle Kurse für Singles und Paare

1 Grundkurs Erwachsene Einsteiger und Wiederholer

Cha Cha, Rumba, Jive, Walzer, Foxtrott

8x So	03.06.2018	17:30	Uhr
8x Mo	04.06.2018	20:00	Uhr
8x Mi	06.06.2018	20:30	Uhr
8x Do	05.07.2018	19:00	Uhr

Die nächsten Kurse sind nach den Sommerferien

Weitere Termine unter www.No10.de

2 Fortgeschrittenen Kurs (Stufe 2) Samba, Tango und weitere Figuren in den anderen Tänzen

8x Di	26.06.2018	19:30	Uhr
8x Do	28.06.2018	20:30	Uhr

Und anschließend an Stufe 1

Weitere Termine unter www.No10.de

Kursbeitrag für 8 x 90 Min. 119,- € pro Person und Kurs

3 Bronze-, Silber-, Gold-Club und Tanzkreise Quickstep, Slowfox, Paso Doble und weitere Figuren

jeden	Sonntag	um	19:00	Uhr
jeden	Mittwoch	um	20:30	Uhr
jeden	Freitag	um	19:00	Uhr
jeden	Freitag	um	20:00	Uhr

Clubbeitrag / Tanzkreisbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Club und Person

Alle Kurse für Singles und Paare

Nichts Passendes dabei?

Vereinbaren Sie doch Privatstunden oder stellen Sie eine Gruppe (ab 4 Paare) zusammen und wir machen es möglich, auch außerhalb.

Sommer WORKSHOP

div. kurz Workshops

siehe www.No10.de/workshops.html

DISCOFOX

Der Allroundtanz überhaupt.

Bei uns lernen Sie jede Menge Technik, Basic, Figuren und Kombinationen auf höchstem Niveau. Profitieren Sie von unseren internationalen Erfahrungen und Erfolgen. Thomas ist Ausbilder Discofox im Berufsverband Deutscher Tanzlehrer und Trainer der mehrfachen Deutschen Meister Discofox DAT.



Hilde / Thomas eines der besten Discofox Paare in Europa Trainer der mehrfachen Deutschen Meister DAT

1 Grundkurs Einsteiger Grundlagen, Drehungen und Wickelfiguren

4x So	03.06.2018	18:00	Uhr
4x Do	07.06.2018	19:30	Uhr
4x Fr	08.06.2018	20:00	Uhr
4x So	17.06.2018	19:00	Uhr
4x Mo	18.06.2018	19:00	Uhr
4x So	01.07.2018	21:00	Uhr
4x Do	05.07.2018	20:00	Uhr

Die nächsten Kurse sind nach den Sommerferien

Fortgeschrittenen Kurs (Discofox Stufe 2)

2 weitere Wickelfiguren, Drehungen und 4er-Schritt (Hustle)

4x So	03.06.2018	21:00	Uhr
4x Mi	06.06.2018	18:30	Uhr
4x So	01.07.2018	18:00	Uhr
4x Fr	06.07.2018	20:00	Uhr

3 Der absolute Hit, die Discofox-Clubs Ihr möchtet mehr und sucht die Herausforderung?

jeden	Donnerstag	um	19:00	Uhr	Einsteiger
jeden	Freitag	um	19:00	Uhr	Einsteiger
jeden	Sonntag	um	20:00	Uhr	Einsteiger
jeden	Sonntag	um	19:00	Uhr	Fortgeschrittene
jeden	Donnerstag	um	20:00	Uhr	Fortgeschrittene
jeden	Freitag	um	21:00	Uhr	Fortgeschrittene
jeden	Sonntag	um	20:00	Uhr	Master

Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 65,- €

Clubbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Kurs /Club und Person

WORKSHOP

Discofox mit div. Trainern

Sommerncamp FR. 27.07. bis So. 29.07.2018 jetzt anmelden

Discofox und Boogie Übungsabend

Jeden 2 und 4 Mittwoch im Monat mit DJ . ZOX oder D.J. THILO

BOOGIE

Fetziges Fußarbeit, witzige Musikumsetzung und grooviger Rhythmus sind garantiert. Neben Figurenunterricht legen unser Lehrer besonderen Wert auf Führen und Folgen, sowie auf tänzerische Musikinterpretation. Wie es im No.10 üblich ist.

1 Boogie Kurs Grundlagen

4x So	03.06.2018	15:30	Uhr
4x Do	07.06.2018	18:30	Uhr
4x Fr	08.06.2018	18:00	Uhr
4x So	08.07.2018	15:30	Uhr

Nächsten Kurse nach den Pfingstferien

Stufe 2 Kurse finden auch direkt nach dem Einsteiger Kurs statt siehe www.No10.de

Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 65,- €

WEST COAST SWING

Swing tanzen auf eine der lässigsten Art und Weise wie man tanzen kann. Auf Oldies sowie moderne Musik.

1 West Coast Swing Kurs Grundlagen, Left Side / Right Pass

4x Do.	12.07.2018	21:00	Uhr
--------	------------	-------	-----

Kursbeitrag für 4 x 60 Min. 65,- €

3 West Coast Swing Clubs Let's Swing

jeden	Mi.	um	21:00	Uhr	Einsteiger Club
-------	-----	----	-------	-----	-----------------

Clubbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Kurs /Club und Person

HOCHZEITS-PRIVAT-STUNDEN

Wir bringen Sie soweit, dass Sie auf der Tanzfläche glänzen. An diesem besonderen Tag sollte es ja wohl stimmen? Wir geben Ihnen die Sicherheit und Sie entscheiden, welche Tänze Sie erlernen möchten. Wir gehen auf Ihre Terminwünsche ein, diese können unter der Woche oder am Wochenende sein.

Personen Zahl	Preis pro Person
1	49,- €
2	25,- € 60 Minuten
4	24,- € Unterricht
ab 6	23,- €

Tel. 07541-24342



SALSA

Wir kennen die Szene. Wir zeigen Ihnen was so "Hot" an diesem Tanz ist. Wir unterrichten "Puertoricana Style" oder "Cubana" mit Becci und Andi.

1 Grundkurs Einsteiger (Latin Salsa Kurs) Grundlagen, Rhythmus, Figuren

8x So	03.06.2018	16:30	Uhr
8x Fr	08.06.2018	19:00	Uhr
8x So	01.07.2018	19:00	Uhr
8x Di	26.06.2018	19:30	Uhr

Salsa Cubana (BECCI ANDI) ab September oder Gruppe ab 4 Paare

2 Latin Club Fortgeschrittene (Salsa Intensiv) weitere Figuren, Drehungen, Lady-Man Style, Ausdruck

jeden	Di.	um	20:30	Uhr	Einsteiger
jeden	Di.	um	20:30	Uhr	Cubana (BECCI /ANDI)
jeden	Mi.	um	19:30	Uhr	

Kursbeitrag für 8 x 60 Min. Unterricht 109,- € Clubbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Kurs / Club und Person

World Cup 2008 Moskau 6. Platz Salsa



BACHATA / KIZOMBA WORKSHOP

siehe www.No10.de Workshops

TANGO ARGENTINO

1 Tango Argentino Kurs Die Grund Base, Führung, Ochos

4x So	03.06.2018	14:30	Uhr
4x Mo	04.06.2018	18:00	Uhr
4x Mo	02.07.2018	18:00	Uhr
4x So	08.07.2018	14:30	Uhr

2 Tango Argentino Club Fortgeschrittene Erweitern des Tanzgefühls, Figuren und Ausdruck

jeden	Mo.	um	19:15	Uhr
-------	-----	----	-------	-----

Kursbeitrag für 4 x 60 Min. Unterricht 65,- € Clubbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Kurs /Club und Person

DISCOCHART ITALOFOX

Er ist so einfach wie Blues, so erotisch wie Bachata und verführerisch wie Tango Argentino.

1 DiscoChart / ItaloFox Kurs Grundvarianten, Führung

4x Do	07.06.2018	18:00	Uhr
4x Do	05.07.2018	18:00	Uhr

Kursbeitrag für 4 x 60 Min. Unterricht 65,- € Preis pro Kurs und Person Alle Kurse für Singles und Paare

JUGEND

Tanzkurs ist, als würdest Du zu einem Date gehen und dort viele neue Leute kennen lernen.

1 Grundkurs Jugend Einsteiger (Hier gehts los) Cha Cha, Rumba, Jive, Walzer, Foxtrott

4x So	03.06.2018	16:30	Uhr
-------	------------	-------	-----

weitere nach den Sommerferien. Ab 4 Paare eigener Termin möglich. Weitere Termine unter www.No10.de (Gruppenrabatt für Schulklassen erfragen!)

2 Fortgeschrittenen Kurs (Stufe 2) Samba, Tango und weitere Figuren in den anderen Tänzen

8x So	06.05.2018	15:00	Uhr
-------	------------	-------	-----

Beitrag für 8 x 1,5 Std. 105,- EUR pro Kurs und Person

3 Bronze-, Silber-, Gold-Club und Tanzkreise Quickstep, Slowfox, Paso Doble und weitere Figuren

jeden	Freitag	um	17:00	Uhr
-------	---------	----	-------	-----

Clubbeitrag / Tanzkreisbeitrag ab 35,- € mtl. 33 Std. Unterricht pro Jahr Preis pro Club und Person

TANZKURS DIREKT IN Eurer SCHULE

Wir unterrichten Euch auch in Eurer Schule.

Sprecht mit uns darüber. Wir haben hierfür ein spezielles Programm für Euch. 9 Tänze in 12 x 1,5 Std. Mindestanzahl 8 Paare. Tel. 07541-24342

DANCING STARS

Turnier & Show-Tanz-Jugend-Gruppe jeden Fr. 15:30 Uhr - 17:00 Uhr



JUGEND DISCOFOX

1 Der Allround-Tanz schlechthin, damit kommt Ihr immer an. Drehen bis zum Abliegen. Hier entstehen die Knoten

4x Fr	08.06.2018	16:00	Uhr
-------	------------	-------	-----

Beitrag für 4 x 60 Min. Unterricht 65,- EUR pro Kurs und Person

1 Der absolute Trend, das ist ein Muss! Hot and Spicy, alles ist in Bewegung. Vorsicht Suchtgefahr!

8x Fr	08.06.2018	18:00	Uhr
-------	------------	-------	-----

Beitrag für 8 x 60 Min. Unterricht 105,- EUR pro Kurs und Person

VERANSTALTUNGEN



Jeden Freitag, ab 21 Uhr - 24 Uhr Cha_Rumba_Jive_Walzer_Tango_Samba_Boogie_Salsa_Swing Im großen Saal



mit DJ. ZOX / DJ. Thilo immer Fr. von 21-1:30 Uhr Discofox Boogie Charts Tanz No.10

Mi. 09.05.18 Alles von Platte mit DJ Thomas ab 20:00 Uhr

So. 20.05.18 Milonga Tango Argentino ab 14:00 Uhr

Mi. 23.05.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 20:00 Uhr

Sa. 09.06.18 Kinderdisco ab 12:00 Uhr

Sa. 09.06.18 Jugendparty ab 19:00 Uhr

Mi. 13.06.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 20:00 Uhr

So. 17.06.18 Milonga Tango Argentino ab 14:00 Uhr

Mi. 27.06.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 20:00 Uhr

So. 08.07.18 Tanz Frühstück ab 9:30 Uhr

Mi. 11.07.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 20:00 Uhr

So. 22.07.18 Milonga Tango Argentino ab 14:00 Uhr

Mi. 25.07.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 21:00 Uhr

Sa. 28.07.18 Sommerncamp Discofox ab 21:00 Uhr

Mi. 01.08.18 Club Sommerabend ab 20:00 Uhr

Mi. 08.08.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 21:00 Uhr

Mi. 22.08.18 Discofox / Boogie mit DJ Zox/Thilo ab 21:00 Uhr

SENIORENTANZTEE

alle 2 Wochen am Montag Tanztee und Tanzunterricht Tanzen, lernen, sich treffen und ein Stück Kuchen genießen

Termine: Montags von 15:00 - 17:00 Uhr Mo 04.06. / Mo 18.06. / Mo 02.07. / Mo 16.07. Mo 10.09. / Mo 24.09. / Mo 08.10. / Mo 22.10. Beitrag 7,- € pro Termin und Person inklusive 1 Stück Kuchen

Weitere Termine Unter www.No10.de