

25  
Jahre  
1997  
2022

TANZSCHULE



ARMIN SIEBENHÜNER

Sendling & Ottobrunn  
**KURSPROGRAMM**  
**MÄRZ 2026**

# INHALTSVERZEICHNIS

## ÜBER UNS 3

### PAARE

Einsteiger & Auffrischer Stufe 1	4
Fortschrittskurse Stufe 2	5
Aufbaukurse Stufe 3 - 4	6
Aufbaukurse Stufe 5 - 6	7
Aufbaukurse Stufe 7 - 9	8
Technik- und Haltungstraining	9

### TANZEN OHNE PARTNER

Singles +/- 30 Jahre	10
Singles +/- 50 Jahre	11
Line Dance	12
Discofox	14

### SPEZIALKURSE

Discofox	14
Rock'n'Roll	16
Boogie Woogie	17
Salsa	18
Tango Argentino	19
Slowfox	20
Hochzeitstanzkurse	21
<b>NEU</b> K-Pop	22

### TANZKURSE FÜR SCHÜLER & JUGENDLICHE

<b>NEU</b> K-Pop Kinder & Jugendliche	22
Paartanz Schüler & Jugendliche	23
Breakdance Kids (8-12 Jahre) & Jugend (ab 13 Jahre)	24
Hip Hop Kids (8-12 Jahre) & Jugend (ab 13 Jahre)	25

### ZWERGERL TANZKURSE

Windelrocker (2-3 Jahre), Mini (4-5 Jahre)	26
Maxi (6-7 Jahre), Zumba Kids (8-12 Jahre)	27

## WIR BILDEN AUS!

- **Tanzlehrerin / Tanzlehrer**  
(BDT/ADTV) in Vollzeit
- **Fachkraft für Gesellschaftstanz**  
in unserer Ausbildungsschule, nebenberuflich (1 Jahr)
- **Kindertanzlehrerin / Kindertanzlehrer**  
(BDT) nebenberuflich (1 Jahr)





# WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG!

**Tanzen ist Leidenschaft. Tanzen ist, wenn nur noch der Rhythmus den Körper bewegt. Tanzen ist Lifestyle – und die aufregendste und leichteste Art, einen anderen Menschen anzusprechen. Die ersten Takte, die ersten Schritte, werden Sie nie vergessen. Versprochen!**

Unsere professionell ausgebildeten ADTV und BDT Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer zeigen Ihnen, wie Sie ohne große Vorkenntnisse, jede Menge Selbstvertrauen und puren Lebensgenuss tanken können. Alle unsere Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer haben eine mindestens dreijährige Vollzeitausbildung absolviert und unterrichten hauptberuflich in Vollzeit.

Wir führen Sie methodisch und völlig unkompliziert übers Parkett und machen den von Ihnen gewählten Kurs bei uns zu einem großen Erlebnis. Unsere Räume sind großflächig, selbstverständlich klimatisiert und mit der richtigen Atmosphäre aufgeladen, die Sie an jedem Wochentag inmitten anderer Tanzbegeisterter zur Hochform auflaufen lassen wird. Probieren Sie! Und Sie werden wiederkommen!

## Ihr Team der Tanzschulen Armin Siebenhüner



**ARMIN SIEBENHÜNER**

Inhaber | Ausbildungslehrer  
Theorie/Praxis



**ANYA WILKE**

Geschäftsleitung | Paartanz



**NORBERT HERRMANN**

Paartanz | Line Dance  
Tanzveranstaltungen



**GERMAN ALEXANDROV**

Paartanz | Tango Argentino  
Formation



**SARAH HÖSSL**

Paartanz | Kindertanz  
Kinderveranstaltungen



**MARIA ABADZIC**

Kindertanz | Hip Hop | Zumba



**LIUDMYLA GRYSKO**

Paartanz | Line Dance



**SANDRA METZ**

Paartanz | Line Dance | Büro



**MARCO SIMIC**

Breakdance



# #endlich zeit zu zweit



## PAARE Einsteiger & Auffrischer Stufe 1

Mit viel Freude und Engagement bringen wir Ihnen als Neueinsteiger im Grundkurs die ersten Tanzschritte bei, damit Sie auf der nächsten Party, einer Hochzeit oder einer festlichen Veranstaltung sich sicher bewegen können. Haben Sie bereits einen Einsteiger Tanzkurs absolviert, doch Ihnen sind die Grundlagen kaum noch präsent? Kein Problem! Natürlich eignen sich unsere Grundkurse auch wunderbar für Menschen, die Ihre Tanzkenntnisse auffrischen möchten.

**Wir unterrichten folgende Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Cha Cha Cha, Foxtrott, Blues und Jive**

Dies sind die richtigen Kurse für Paare, die  
 ... beschwingt in den nächsten Tag starten möchten.  
 ... eine Abwechslung mit ihrem Partner suchen.  
 ... mal eine andere Sportart ausprobieren wollen.  
 ... Ihr Selbstbewusstsein steigern möchten  
 ... sich immer noch wünschen, sie hätten in der 10. Klasse am Tanzkurs teilgenommen.  
 ... demnächst heiraten und eine erste Grundlage schaffen wollen.

**Sollten Sie einmal eine Tanzstunde versäumen, so können Sie diese in einem anderen Kurs vor- oder nachholen. Dies gilt selbstverständlich für unseren Standort Sendling sowie in Ottobrunn. Und keine Sorge, wir wiederholen in jeder Tanzstunde alle Inhalte der vorangegangenen Stunden.**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Do	ab 19.03.2026	19.00 Uhr	HS - E14	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Sendling</b>	jeden So	ab 22.03.2026	16.00 Uhr	HS - E17	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Sendling</b>	jeden Mi	ab 15.04.2026	21.00 Uhr	HS - E13	4 x 1 Std.	€ 122,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mo	ab 16.03.2026	21.00 Uhr	OB - E11	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	18.00 Uhr	OB - E13	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab 22.03.2026	20.00 Uhr	OB - E17	6 x 1 Std.	€ 183,-



# #horizont erweitern



## PAARE Fortschrittskurse Stufe 2

Wir erweitern Ihren tänzerischen Horizont und vertiefen das zuvor Gelernte. Unter der Anleitung erfahrener Tanzlehrer und Tanzlehrerinnen wiederholen wir das Welttanzprogramm 1, welches Sie bereits zuvor im Anfänger-Kurs erlebt haben. Dabei arbeiten wir noch gezielter an Ihrer Haltung und nehmen attraktive und leicht umzusetzende Figuren in unser tänzerisches Repertoire mit auf. Neben den bereits kennengelernten Gesellschaftstänzen widmen wir uns weiteren Figuren.

Freuen Sie sich auf feurige Rhythmen, attraktive Schrittfolgen und schwingvolle Bewegungen, mit denen Sie jede Party und Feierlichkeit zu Ihrer Bühne machen. Bringen Sie zum Tanzkurs Ihren Wunsch-Tanzpartner mit und erlernen Sie gemeinsam die Fähigkeiten, das Parkett zum Beben zu bringen.

**Wir unterrichten Walzer, Discofox, Foxtrott, Cha Cha Cha, Jive und Tango.**

Sie haben eine Tanzstunde verpasst? Kein Grund zur Sorge! Versäumte Unterrichtsstunden können Sie in einem anderen Kurs problemlos vor- oder nachholen. So haben Sie den Freiraum, Arbeit, Familie und andere Hobbys flexibel unter einen Hut zu bekommen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Di	ab 17.03.2026	18.00 Uhr	HS - E22	6 x 1 Std.	€ 193,-
Sendling	jeden So	ab 22.03.2026	20.00 Uhr	HS - E27	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden Di	ab 17.03.2026	20.00 Uhr	OB - E22	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden Mi	ab 18.03.2026	20.00 Uhr	OB - E23	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden So	ab 22.03.2026	21.00 Uhr	OB - E27	6 x 1 Std.	€ 193,-







# #startklar für's tanzparkett



## PAARE Aufbaukurse Stufe 3-4

### MEDAILLENKURSE BRONZE/SILBER

Startklar zum Weitertanzen? In unserem weiterführenden Kurs aufbauend auf den bereits absolvierten Grund- und Fortschrittskurs, erlernen Sie im weiterführenden Tanzkurs Figuren mit höherem Schwierigkeitsgrad, verbessern Ihre Haltung und Fußarbeit und maximieren Ihre Freude am Tanzen.

Wir achten im Unterricht darauf, dass Sie die erlernten Figuren sehr gut in der Praxis anwenden können und flexibel an die jeweilige Tanzflächensituation anpassen können. Dabei lassen wir Sie stets gut aussehen. Versäumte Stunden können Sie in parallellaufenden Gruppen nachholen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Mo	ab sofort	20.00 Uhr	HS - E41	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Di	ab 03.03. NEU!	19.00 Uhr	HS - E32	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Mi	ab sofort	19.00 Uhr	HS - E43	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden So	ab sofort	17.00 Uhr	HS - E47	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mo	ab sofort	19.00 Uhr	OB - E31	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Di	ab sofort	21.00 Uhr	OB - E32	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ausgebucht	18.00 Uhr	OB - E37	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab sofort	19.00 Uhr	OB - E3A	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.



**#bereit für  
die nächste  
herausforderung**



## PAARE Aufbaukurse Stufe 5-6

### MEDAILLENKURSE GOLD/GOLDSTAR

Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, haben Sie schon seit einiger Zeit ein neues Hobby für sich entdeckt, welches Sie gemeinsam als Paar ausüben. Wir achten im Unterricht darauf, dass wir alltagstaugliche Figuren- und Schrittkombinationen unterrichten, die Sie auch außerhalb der Tanzschule problemlos anwenden können. Immer mit Stil, Energie und viel Freude. Denn Sie sind unsere beste Werbung!

Wir wiederholen und festigen die bereits erlernten Tänze und Figuren. Neue Schrittkombinationen kommen hinzu und Sie erlernen neue rhythmische Varianten. In diesem Tanzkurs legen wir viel Wert auf Haltung, Fußarbeit und Technik. Versäumte Stunden können Sie selbstverständlich in einem unserer Parallelkurse vor- oder nachholen. Unsere erfahrenen und bestens ausgebildeten Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer, allesamt Vollprofis, freuen sich auf Sie.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Mo	ab sofort	19.00 Uhr	HS - E61	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Mi	ab sofort	20.00 Uhr	HS - E53	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden So	ab sofort	18.00 Uhr	HS - E67	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mo	ausgebucht	20.00 Uhr	OB - E61	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Di	ab sofort	21.00 Uhr	OB - E52	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab sofort	19.00 Uhr	OB - E53	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Do	ab sofort	20.00 Uhr	OB - E54	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ausgebucht	20.00 Uhr	OB - E57	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

### +++PRIVATSTUNDEN+++PRIVATKURSE+++

Sie haben Terminschwierigkeiten, möchten aber dennoch Tanzen lernen? Dann haben Sie die Möglichkeit, mit einem Privatlehrer Ihre tänzerischen Fähigkeiten auszubauen. 1 Einheit (50 Minuten) kostet EUR 140,- (aktive Monatszahler EUR 115,-). Sie können alleine oder zu zweit kommen. Bei Buchungen von mehreren Stunden sind Ermäßigungen möglich. Oder Sie organisieren sich Ihren Tanzkurs selbst – ganz individuell nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten! Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – wir informieren Sie über die Details.

**Telefon 089 – 742 999 11 oder E-Mail: [info@tanzen-in-muenchen.de](mailto:info@tanzen-in-muenchen.de)**



# #ab in den tanzolymp



## PAARE Aufbaukurse Stufe 7-9

### MEDAILLENKURSE GOLDSTAR 1-3

Sie tanzen regelmäßig und schon seit vielen Jahren. Tanzen gehört fest in Ihren Wochenplan und ist in Ihrem Leben etabliert. In geselliger Runde unter Gleichgesinnten üben Sie Ihr Hobby regelmäßig aus. Sie festigen Ihre Körperbeherrschung und Feinkoordination und wir bringen Ihnen bei, wie Sie Körper und Geist in perfekten Einklang bringen. Zudem bieten wir Ihnen zahlreiche Tanzmöglichkeiten und Veranstaltungen an, bei denen Sie Ihre erlernten Fähigkeiten in der Praxis anwenden können. Angefangen von der regelmäßigen Tanzparty bis hin zu Motto-Veranstaltungen und festlichen Galabällen im feinen Zwirn.

Anspruchsvolle Figurenkombinationen, rhythmische Finessen und ausgefeilte Technik: Das und noch viel mehr halten wir uns in unserem weiterführenden Tanzkurs Stufe 7-9 für Sie bereit. Zusätzlich zu den bereits erlernten Tänzen machen wir Sie mit einer Vielzahl neuer Figuren und Schrittkombinationen vertraut. Ebenso gehört auch die regelmäßige Wiederholung des bereits Gelernten dazu. Selbstverständlich lassen wir auch aktuelle Trends aus der Tanzwelt in unseren Unterricht mit einfließen. Aspekte wie Tanzhaltung und Fußarbeit sind nach wie vor Thema. Denn mit der richtigen Technik und Haltung ist vieles möglich.

Und wenn Sie wider Erwarten doch einmal keine Zeit haben sollten, unseren Tanzkurs zu besuchen, können Sie die versäumte Stunde selbstverständlich in einem unserer Parallelkurse vor- oder nachholen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Di	ab sofort	20.00 Uhr	HS - E92	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Di	ab sofort	21.00 Uhr	HS - E72	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Mi	ab sofort	21.00 Uhr	HS - E83	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Do	ab sofort	21.00 Uhr	HS - E94	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden Fr	ab sofort	19.00 Uhr	HS - E75	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Sendling</b>	jeden So	ab sofort	19.00 Uhr	HS - E97	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Di	ab sofort	20.00 Uhr	OB - E92	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab sofort	20.00 Uhr	OB - E83	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Do	ab sofort	19.00 Uhr	OB - E84	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Fr	ab sofort	20.00 Uhr	OB - E95	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ausgebucht	18.00 Uhr	OB - E97	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab sofort	21.00 Uhr	OB - E77	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.





# TANZPARTYS am Samstag ab 20.30 Uhr

Mehr Infos auf  
[www.tanzen-in-muenchen.de](http://www.tanzen-in-muenchen.de)

## PAARE Technik- und Haltungstraining ab Stufe 3

Herzlich willkommen bei unserem exklusiven Training für Gesellschaftstänze. Wir bieten Ihnen ein zusätzliches, maßgeschneidertes Technik- und Haltungstraining an, welches Sie ab dem weiterführenden Kurs Stufe 3-4 besuchen können. Zu diesem Zeitpunkt haben Sie den Grundstein gelegt und wir können uns mit diversen Feinheiten beschäftigen. Unser Programm umfasst sowohl die Lateinamerikanischen Tänze als auch die Standard-Tänze, sodass Sie Ihr tänzerisches Können auf ein neues Niveau heben können.

**Technik-Training:** Perfektionieren Sie Ihre Tanzschritte und Bewegungsabläufe unter professioneller Anleitung. Unser Technik-Training legt den Fokus auf präzise Fußarbeit, rhythmische Genauigkeit und elegante Bewegungen. Sie lernen, wie Sie Ihre Tanztechnik in jedem Tanzstil verbessern können, um auf dem Parkett zu glänzen.

**Haltungstraining:** Eine gute Haltung ist der Schlüssel zu einem eleganten und selbstbewussten Auftreten. Unser Haltungstraining hilft Ihnen, die richtige Körperhaltung und Balance zu finden, um Ihren Tanzstil zu verfeinern. Durch gezielte Übungen und Korrekturen unterstützen wir Sie dabei, eine anmutige und sichere Haltung zu entwickeln.

### Warum bei uns trainieren?

- **Erfahrene Trainer:** Unsere professionellen Trainer verfügen über langjährige Erfahrung und sind Experten in ihren jeweiligen Tanzstilen. Sie bieten Ihnen eine individuelle Betreuung und wertvolle Tipps zur Verbesserung Ihrer Technik und Haltung.
- **Individuelle Betreuung:** Wir legen großen Wert auf eine persönliche und individuelle Betreuung unserer Teilnehmer. Wir gehen gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Fortschritte ein. Uns ist es nicht egal, wie Sie beim Tanzen aussehen!
- **Angenehme Lernatmosphäre:** Bei uns lernen Sie in einer entspannten und freundlichen Umgebung. Wir möchten, dass Sie sich wohlfühlen und mit Freude und Motivation an Ihrem Tanzstil arbeiten.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Faszination des Gesellschaftstanzes in all seinen Facetten. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Training willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen Ihre tänzerischen Ziele zu erreichen!

## HALTUNG & TECHNIK

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Fr	ab sofort	19.00 Uhr	OB - E05	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-



#real life  
rechtsswipen



## TANZEN OHNE PARTNER

### Singles (+/- 30 Jahre)

#### EINSTEIGER Stufe 1

Du hast Lust, durch einen aufregenden Tanzkurs Gleichgesinnte kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen? Dann runter vom Sofa und ab in den Tanzkurs. Wenn du einen professionellen Single Tanzkurs suchst, dann komm zu uns, denn wir bringen in unseren Tanzkursen junge Leute zusammen, die Lust haben das Tanzbein zu schwingen. Ganz nach dem Motto: **Erst tanzen, dann daten!** Hier lernst du Leute aus dem wahren Leben kennen.

**Wir unterrichten folgende Tänze: Walzer, Foxtrott, Blues, Discofox, Cha Cha Cha und Jive.**

Wer abends nach Abwechslung und Unterhaltung sucht und sich auch mal um die eigene Performance kümmern möchte, ist im Tanzkurs genau richtig: Hier kannst du deine Absätze zum Glühen bringen und ganz nebenbei spielend interessante Singles kennenlernen.

Damit du stets eine gute Figur machst, um auf der nächsten Party zu glänzen, bringen unsere qualifizierten Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer dir die wichtigsten Tanzschritte bei. Das alles in entspannter Atmosphäre unter ungefähr Gleichaltrigen, zwischen Mitte 20 bis Ende 30..

Du kannst einen Termin einmal nicht wahrnehmen? Überhaupt kein Problem. Hole deine Tanzstunde einfach an einem anderen Tag nach.

**Und denk immer dran: Tanzen macht sexy!**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Do	ab 19.03.2026	20.00 Uhr	HS - JU4	6 x 1 Std.	€ 183,-
Ottobrunn	jeden Mi	ab 18.03.2026	18.00 Uhr	OB - JU3	6 x 1 Std.	€ 183,-



## #zusammen tanzt man weniger allein



# TANZEN OHNE PARTNER

## Singles (+/- 50 Jahre)

### EINSTEIGER Stufe 1

Sie lieben es zu tanzen, aber es fehlt noch der richtige Partner? Kein Problem. Bei uns bekommen Singles um die 50 Jahre Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten im Rhythmus der Musik zu bewegen. Dabei schulen Sie nicht nur Ihr Taktgefühl, sondern verbessern zugleich Ihr Körperbewusstsein. Und mal ehrlich: Gibt es eine spannendere Möglichkeit, andere Leute zu treffen als beim Tanzen? Lernen Sie im Tanzkurs bei fetzigen Rhythmen neue Menschen kennen, die Ihre Leidenschaft fürs Tanzen teilen.

#### Ganz nach dem Motto: Allein antanzen, zu zweit abtanzen!

Tanzen ist wie der Besuch eines Konzerts: Es macht zwar auch allein Spaß, aber viel schöner ist es doch zu zweit. Sind auch Sie das Tanzen ohne Partner leid und möchten viel lieber paarweise tanzen? Dann sind unsere Tanzkurse für Sie perfekt geeignet. Wir unterrichten die klassischen Paartänze: Walzer, Foxtrott, Blues, Discofox, Cha Cha Cha und Jive.

Wir sorgen dafür, dass Damen und Herren in einem ausgeglichenen Verhältnis auftreten. Das hat den Vorteil, dass Sie durch häufige Partnerwechsel keineswegs nur an eine Person gebunden sind. Stattdessen lernen Sie mit jeder Tanzstunde zahlreiche Singles Ihres Alters kennen. Die Altersrange bewegt sich zwischen Anfang 40 bis ca. 65. Und eines sei Ihnen gewiss: In Nullkommanichts haben Sie viele neue Bekanntschaften geschlossen. Damit Ihre Gespräche nicht nur von den neuesten Tanzschritten handeln, lädt unser schicker Barbereich Sie vor und nach dem Tanzkurs zu entspannten Unterhaltungen und gegenseitigem Kennenlernen ein.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Do	ab 21.05.2026	19.00 Uhr	HS - SG4	6 x 1 Std.	€ 238,-
Ottobrunn	jeden Di	ab 12.05.2026	19.00 Uhr	OB - SG2	6 x 1 Std.	€ 238,-

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Di	ab 17.03.2026	19.00 Uhr	OB - SGF	6 x 1 Std.	€ 238,-





## #willkommen im countryclub



# TANZEN OHNE PARTNER

## Line Dance

### EINSTEIGER Stufe 1

**Komm allein, tanz gemeinsam!** Den Ursprung hatte Line Dance in Amerika in den 50er bis 70er Jahren in den Discos und Tanzclubs. Weltweite Bekanntheit verschaffte ihm aber allerdings die Country-Szene. Und der Name ist auch Programm: Line Dance wird in Reihen (Linien) vor-, neben- und hintereinander getanzt. Im Line Dance Kurs zeigen wir Ihnen einfache, festgelegte Schrittfolgen, die wir gemeinsam üben und anschließend auf Musik tanzen. **Und das Beste daran: Sie benötigen für Line Dance keinen Partner.** Sie tanzen allein für sich, aber trotzdem gemeinsam in der Gruppe. Das fördert das Gruppengefühl und sorgt für eine tolle Stimmung. Wir unterrichten leichte Choreografien, die Sie schnell nachtanzen können. Line Dance fördert ganz nebenbei Ihre Koordination, das Rhythmusgefühl und Ihre Beweglichkeit. Die Musik reicht von A wie Abba bis Z wie Zucchero, dazwischen finden Sie Popmusik sowie aktuelle Musik aus den Charts. Dadurch lernen Sie verschiedene Stilrichtungen und Bewegungen aus der Line Dance Szene kennen. Unsere Line Dance Kurse sind für jede Altersklasse geeignet. **Jeden 3. Samstag im Monat findet bei uns eine Line Dance Party und spezielle Workshops statt, bei der Sie dann das Gelernte in Partyatmosphäre anwenden können.**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Fr	ab 20.03.2026	18.00 Uhr	HS - L15	6 x 1 Std.	€ 183,-
Ottobrunn	jeden Mi	ab 18.03.2026	21.00 Uhr	OB - L13	6 x 1 Std.	€ 183,-
Ottobrunn	jeden So	ab 22.03.2026	17.00 Uhr	OB - L17	6 x 1 Std.	€ 183,-

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

Sie haben den Line Dance Stufe 1 Kurs absolviert und die ersten einfachen Choreografien bereits gelernt oder bringen schon Line Dance Erfahrung mit? Dann ist der Kurs für Fortgeschrittene genau das Richtige für Sie. Hier werden die Choreografien etwas anspruchsvoller aber der Spaß bleibt. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse, es kommen etwas anspruchsvollere Choreografien hinzu und das Motto lautet: Tanzen, tanzen, tanzen. Eine willkommene Abwechslung des Alltags, ganz ohne Verpflichtung eines Partners oder einer Partnerin gegenüber, da Sie allein tanzen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mi	ab 18.03.2026	18.00 Uhr	HS - L23	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden Do	ab 19.03.2026	19.00 Uhr	OB - L24	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden Fr	ab 10.04.2026	20.00 Uhr	OB - L25	4 x 1 Std.	€ 129,-



# TANZEN OHNE PARTNER

## Aufbaukurse Line Dance

### AUFBAUKURS

Die Choreografien werden anspruchsvoller, es kommen neue Bewegungen und rhythmische Raffinessen hinzu. Nun spielt auch der sportliche Aspekt eine Rolle: Sie bewegen sich fast eine ganze Stunde auf Musik, ohne dass der Spaß auf der Strecke bleibt. Sie lernen viele neue Menschen mit denselben Interessen kennen. Üblicherweise treffen sich unsere Line Dance „Profis“ kurz vor dem Unterricht und verabreden sich nach dem Unterricht bei uns an der Bar auf einen „After Show Drink“ aus dem auch mal zwei oder drei werden können. Line Dance fördert das Gruppengefühl und obwohl Sie allein tanzen, sind Sie Teil einer Gemeinschaft – ein großartiges Gefühl.

### AUFBAUKURS Stufe 3-4

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Fr	ab sofort	17.00 Uhr	HS - LC5	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
Ottobrunn	jeden Mo	ab sofort	18.00 Uhr	OB - LCA	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

#### PROBESTUNDE

€ 25,- PRO PERSON

### AUFBAUKURS Stufe 5-6

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Mo	ab sofort	18.00 Uhr	OB - LCB	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

#### PROBESTUNDE

€ 25,- PRO PERSON

### AUFBAUKURS Stufe 7-9

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Mo	ab sofort	19.00 Uhr	OB - LC1	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
Ottobrunn	jeden Fr	ab sofort	18.00 Uhr	OB - LC5	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

#### PROBESTUNDE

€ 25,- PRO PERSON



**#feel  
the beat**



## SPEZIALKURSE

### Discofox

#### EINSTEIGER Stufe 1

Der Discofox ist nicht nur leicht erlernbar, sondern sieht zugleich wahnsinnig cool aus. Und er ist Ihr persönlicher Joker bei jeder Tanzveranstaltung. Denn wenn Sie den paarweisen Discoschritt erst einmal beherrschen, haben Sie alles richtig gemacht. Bei uns lernen Sie neben dem Grundschrift aufregende und moderne Discofox-Figuren, die Ihnen niemand so schnell abschaut. In lockerer Atmosphäre lernen Sie nicht nur Discofox zu tanzen, sondern treffen viele weitere Tanzbegeisterte und können sich an unserer hauseigenen Bar im Anschluss bestens unterhalten.

Beim Discofox handelt es sich um einen beliebten Tanz, der auf unzähligen Veranstaltungen und Partys das Parkett zum Beben bringt. Möchten auch Sie sich für die kommende Tanzparty, Hochzeit oder Geburtstag fit machen, empfehlen wir Ihnen die Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse unserer Tanzschule. Der Grundschrift ist schnell erlernt, sodass wir uns kurz darauf bereits den ersten Figuren widmen können.

Mit unserem Discofox-Kurs werden Sie in Nullkommanichts zum Mittelpunkt auf jeder Tanzfläche und überzeugen bald mit geübten Tanzschritten und sensationell wirkenden Drehungen.

**Zu diesen Kursen können Sie sich auch allein anmelden. Wir kümmern uns um den Ausgleich.**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Mo	ab 16.03.2026	21.00 Uhr	HS - D11	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Do	ab 19.03.2026	18.00 Uhr	OB - D14	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab 22.03.2026	17.00 Uhr	OB - D17	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Fr	ab 10.04.2026	18.00 Uhr	OB - D15	4 x 1 Std.	€ 122,-



**JEDEN  
1. SAMSTAG  
IM MONAT\***

in Ottobrunn  
20.30 – 23.30 Uhr

**DISCOFOX  
WORKSHOP**  
19.15 – 20.15 Uhr

## SPEZIALKURSE

### Aufbaukurse Discofox

#### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

Verleihen Sie Ihren Tanzkünsten eine neue Dimension. Unser Tanzangebot baut auf den bereits erworbenen Fähigkeiten des Discofox Stufe 1 Kurses auf. Wir ermöglichen Ihnen nicht nur die Wiederholung und Festigung der essenziellen Figuren, sondern auch eine breite Palette an Variationen, die Ihnen die nötige Vielseitigkeit verleihen, um auf jeder Tanzveranstaltung brillieren zu können. Unsere innovative Methode kombiniert Bewegung, Spaß und Lernfreude. Egal, ob Sie auf der Hochzeit eines Freundes, einem gesellschaftlichen Event oder einem lebhaften Ball tanzen möchten, unsere erweiterten Fähigkeiten im Stufe 2 Kurs werden Ihnen die Sicherheit geben, auf jeder Tanzfläche eine beeindruckende Performance abzuliefern.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mo	ab 13.04.2026	21.00 Uhr	HS - D21	4 x 1 Std.	€ 129,-
Ottobrunn	jeden Di	ab 17.03.2026	19.00 Uhr	OB - D22	6 x 1 Std.	€ 193,-
Ottobrunn	jeden So	ab 22.03.2026	16.00 Uhr	OB - D27	6 x 1 Std.	€ 193,-

#### FORTSCHRITTSKURS Stufe 3

Unser Discofox Kurs Stufe 3 dreht sich darum, Grenzen zu verschieben und Ihr volles tänzerisches Potenzial freizusetzen. Unsere erfahrenen Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer feilen an Ihren Fähigkeiten, helfen Ihnen dabei, komplexe Figuren und dynamische Kombinationen zu meistern. Ob beeindruckende Drehungen oder raffinierte Rhythmuswechsel – wir statten Sie mit den Werkzeugen aus, um selbstbewusst die Tanzfläche zu beherrschen. Unser Discofox Kurs Teil 3 bietet die Möglichkeit, Tanztechniken zu verfeinern und gleichzeitig Ihre persönliche Note in jede Bewegung einzubringen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden So	ab 22.03.2026	19.00 Uhr	OB - D37	6 x 1 Std.	€ 193,-

#### AUFBAUKURS

Sie haben fundierte Discofox Kenntnisse oder haben bei uns die verschiedenen Discofox Stufen absolviert und möchten sich noch weiterentwickeln? Dann ist unser Discofox Club genau das Richtige für Sie. Wir sorgen für Ihre Tanzroutine und perfektionieren Ihre bisherigen Figuren, denn beim Tanzen lernt man nie aus. Selbstverständlich immer mit dem nötigen Spaß an der Bewegung. **Einmalig in München und Umgebung - überzeugen Sie sich selbst!**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mo	ab 13.04. NEU!	21.00 Uhr	OB - DC1	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
Ottobrunn	jeden Mi	ab sofort	19.00 Uhr	OB - DC3	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 25,- PRO PERSON



# #let's rock everybody



## SPEZIALKURSE Rock'n'Roll

### EINSTEIGER Stufe 1

Der Rock'n'Roll Tanzkurs ist seit Jahren ein absoluter Publikumsbeliebter – und das aus gutem Grund! Hier lernst du den legendären 6er Rock'n'Roll Schritt, der nicht nur den Boden zum Beben bringt, sondern auch pure Lebensfreude versprüht. Kaum ein Tanzstil ist so geladen mit Temperament und Energie wie der Rock'n'Roll.

In unseren Kursen hast du die Möglichkeit, deine eigene Wildheit zu entdecken und voll auszuleben. Die schnellen Schritte, gepaart mit akrobatischen Elementen, haben den Rock'n'Roll aus den 50er/60er Jahren zu einem absolut mitreißenden Paartanz gemacht.

In unzähligen Filmen und Shows gefeiert, hat der Rock'n'Roll längst Kultstatus erreicht und zieht Tänzer und Zuschauer gleichermaßen in seinen Bann. Dieser Tanz ist nicht nur schnell, sondern auch ein echter Fitness-Booster, der einiges von dir abverlangen kann. Aber keine Sorge – du bist nicht allein! Unsere Kurse sind so gestaltet, dass auch Einsteiger problemlos mitkommen können. Also, schnapp dir deinen Tanzpartner und lass dich von der Energie des Rock'n'Roll mitreißen – der Spaß ist garantiert!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Do	ab 19.03.2026	22.00 Uhr	HS - R14	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	21.00 Uhr	OB - R13	6 x 1 Std.	€ 183,-

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

Im ersten Tanzkurs hast du es schon gespürt: sportliche Kicks, flinke Füße und die mitreißenden Rhythmen – sie alle tragen dazu bei, die magische Anziehungskraft des Rock'n'Roll immer wieder neu zu entfachen. Die Energie und der Spaß, die dieser Tanz ausstrahlt, sind einfach unverwechselbar. Im fortgeschrittenen Kurs gehen wir noch einen Schritt weiter: Hier lernst du neue Figuren und verfeinerst deine Bein- und Fußarbeit. Mit jeder Bewegung wirst du spüren, wie der Rock'n'Roll – der eigentlich als „Oldie“ gilt – auch heute noch für ungebremsten Tanzspaß sorgt und immer wieder mit Überraschungen aufwartet. Der Rock'n'Roll bleibt einfach zeitlos und fasziniert immer wieder aufs Neue!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Fr	ab 27.03.2026	20.00 Uhr	HS - R25	4 x 1 Std.	€ 129,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mo	ab 16.03.2026	21.00 Uhr	OB - R21	6 x 1 Std.	€ 193,-



# SPEZIALKURSE

## Boogie Woogie

### EINSTEIGER Stufe 1

Du möchtest den energiegeladenen Charme des Boogie Woogie entdecken? Dann ist unser Einsteigerkurs genau das Richtige für dich! Mit schnellen Schrittkombinationen, schwungvollen Drehungen und jeder Menge guter Laune tauchst du ein in die Welt dieses legendären Tanzes. Der Boogie Woogie ist ein Tanz voller Lebensfreude und Dynamik, der einfach Spaß macht und in jede Tanzfläche gehört. Wir unterrichten den klassischen 8er Boogie mit seinem Triple-Time Grundschrift.

In unserem Kurs lernst du die ersten Schritte und erhältst die Grundlagen, um den Boogie Woogie mit Leichtigkeit und Stil zu tanzen. Keine Sorge, du musst kein Profi sein – der Kurs ist für alle gedacht, die mit einem großen Lächeln und viel Spaß den Einstieg in diesen aufregenden Tanz wagen wollen.

Begib dich mit uns auf eine Reise voller Rhythmus, Groove und purem Lebensgefühl – der Boogie Woogie wartet auf dich!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Mo	ab 16.03.2026	22.00 Uhr	HS - B11	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	21.00 Uhr	OB - B13	6 x 1 Std.	€ 183,-

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	18.00 Uhr	OB - B23	6 x 1 Std.	€ 193,-

### AUFBAUKURS

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mo	ab sofort	20.00 Uhr	OB - BC1	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

**PROBESTUNDE**

€ 25,- PRO PERSON





## #heisse rhythmen



# SPEZIALKURSE Salsa

## EINSTEIGER Stufe 1

Es wird heiß! Salsa bedeutet Temperament und Lebensfreude. Ein Tanz voller Lust und Leidenschaft. Immer mehr Menschen entdecken die gebündelte Lebensfreude beim Salsa tanzen für sich und können nicht genug davon bekommen. Karibische und kubanische Rhythmen, laszive Bewegungen, Temperament ohne Ende – all das erleben Sie in einem Salsa-Kurs in München hautnah. Geben Sie sich dem besonderen Charme der lateinamerikanischen Klänge hin. Wir versichern Ihnen, er lässt Sie nicht so schnell los. Im Salsa-Tanzkurs Stufe 1 unterrichten wir den New York Style. Das sind leichte, elegante Bewegungen, die auf Linie getanzt werden. Im Grunde ist der NY-Style die gesellschaftsfähige Variante von Salsa und wird auch als Ballroom-Salsa bezeichnet. Die Ladies stehen dabei im Mittelpunkt und machen die Show. Die Männer sitzen an der Bar und schauen zu – leider nicht! Sie wirken aktiv mit und lernen zu führen und zu unterstützen. Führen und geführt werden ist das Geheimnis des Salsa. Es geht im Tanzkurs darum, sich als Tanzpaar aufeinander einzulassen und sich der Salsa Musik hinzugeben. Auf diese Spontaneität, aber auch das gegenseitige Vertrauen legen wir großen Wert im Unterricht. Um einen entspannten Einstieg für Nicht-Tänzer zu finden, starten wir mit Merengue. Über diesen Tanz bringen wir Sie dann behutsam in Richtung Salsa. Wir unterrichten den Grundschrift, leichte Drehungen für die Damen und die richtige Körperhaltung dabei verwenden wir ausschließlich für europäische Ohren gut hörbare Salsa-Musik.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Di	ab 17.03.2026	22.00 Uhr	HS - S12	6 x 1 Std.	€ 183,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Fr	ab 13.03.2026	21.00 Uhr	OB - S15	6 x 1 Std.	€ 183,-

## AUFBAUKURS

In unserem weiterführenden Salsa-Kurs festigen und vertiefen wir nicht nur die bisher gelernten Figuren und Schrittkombinationen, sondern legen auch besonderen Wert auf die Verbesserung Ihrer Führungsqualitäten. Wir helfen Ihnen dabei, Ihr tänzerisches Können auf ein höheres Niveau zu bringen und einen flüssigen Bewegungsablauf zu erzielen. Darüber hinaus integrieren wir neue Figurenelemente, die Ihre Tanzroutine bereichern und Ihre Ausdrucksstärke auf der Tanzfläche steigern werden. Unsere erfahrenen Lehrer führen Sie durch die Schritte und Techniken, sodass Sie sich sicher und elegant bewegen können. Neben dem Salsa widmen wir uns auch speziellen Themen wie Bachata, Merengue und Kizomba. Diese Tanzstile ergänzen perfekt das Salsa-Repertoire und bilden zusammen mit ihm das Herzstück der lateinamerikanischen Musik. Durch die Vielfalt dieser Tänze wird es Ihnen nie langweilig, und Sie können automatisch mehrere Musikrichtungen genießen und vertanzen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Ottobrunn</b>	jeden Fr	ab sofort	19.00 Uhr	OB - SC5	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**  
€ 25,- PRO PERSON



## #tanz der zwei herzen



## SPEZIALKURSE Tango Argentino

### EINSTEIGER Stufe 1

Entstanden am Río de la Plata am Ende des 19. Jahrhunderts, vereint der Tango Argentino Musik und Tänze der unterschiedlichsten Kulturen. Von Buenos Aires aus entwickelte sich ein lateinamerikanischer Tanz, der die Menschen weltweit bis heute fasziniert. Denn anders als der „Standard“-Tango, der hierzulande gerne getanzt wird, ist der argentinische Tango viel ursprünglicher und freier in seiner Umsetzung. Wagen auch Sie diesen besonderen Tanzstil und lernen Sie sich als (Tanz-)Paar noch besser kennen.

**Beachten Sie bitte, dass bei unserem Tango Kurs nur eine paarweise Anmeldung möglich ist.**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mi	ab 18.03.2026	22.00 Uhr	HS - T13	6 x 1 Std.	€ 183,-
Ottobrunn	jeden Fr	ab 13.03.2026	21.00 Uhr	OB - T15	6 x 1 Std.	€ 183,-

### AUFBAUKURS

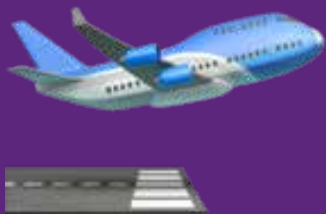
Sie haben bereits die Grundlagen des argentinischen Tangos gemeistert und möchten nun Ihr Können auf die nächste Stufe bringen? Unser Tango Aufbaukurs bietet die ideale Gelegenheit, um Ihre Fähigkeiten zu vertiefen und Ihr tänzerisches Repertoire zu erweitern. In diesem Kurs werden Sie die Vielfalt und die Nuancen des argentinischen Tangos noch intensiver kennenlernen. Wir konzentrieren uns darauf, Ihre Führungsfähigkeiten zu verfeinern und Ihnen neue Figuren und Techniken beizubringen, die Ihren Tanzstil bereichern werden.

Erfahren Sie, wie Sie mit Leidenschaft und Ausdruckskraft auf der Tanzfläche gleiten und dabei eine ganz besondere Verbindung mit Ihrem Tanzpartner eingehen. Der argentinische Tango ist ein Tanz voller Emotionen und Ausdruck, und in unserem Kurs haben Sie die Möglichkeit, diese Facetten in Ihrem Tanz zu entdecken und weiterzuentwickeln.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Do	ab sofort	21.00 Uhr	OB - TC4	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-
Ottobrunn	jeden Sa	ab sofort	18.00 Uhr	OB - TC6	wöchentl. 1 Std.	monatl. € 77,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**  
€ 25,- PRO PERSON



# #nur fliegen ist schöner



## SPEZIALKURSE Slowfox

### EINSTEIGER Stufe 1

Der Slowfox ging im 20. Jahrhundert aus dem Foxtrott hervor. Er ist ein langsamer, anmutiger und leidenschaftlicher Tanz – und steht damit in deutlichem Kontrast zu anderen Tänzen. Beim Slowfox tanzen gleitet das Paar förmlich über die Tanzfläche: Sanfte, fließende Bewegungen erwecken den Eindruck vollkommener Harmonie. Getanzt wird durch den kompletten Saal, wobei sich das Tanzpaar im typischen Heben und Senken in Einklang zur Musik bewegt.

Der Slowfox wird im 4/4 Takt getanzt. Einen allgemeinen Grundschrift gibt es nicht, wir unterrichten die Grundelemente und die ersten einfachen Figuren. Der Slowfox zeichnet sich durch geschmeidiges Laufen, elegante Schrittfolgen und paarweise Drehungen aus. Die Königsdisziplin unter den Standard-Tänzen.

**Nur paarweise Anmeldung möglich!**

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Mi	ab 18.03.2026	21.00 Uhr	OB - F13	6 x 1 Std.	€ 183,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

Die vielleicht eleganteste Art zu schweben. Wer einen guten Slowfox tanzen kann, beherrscht einen der anspruchsvollsten Paartänze überhaupt: Denn er erfordert einen guten Bewegungsfluss, eine aufrechte Haltung, exzellente Fußarbeit und ein gutes Taktgefühl. Damit besitzt er wie kein anderer Tanz einen Zauber, der in seinen ästhetischen Gehbewegungen und seiner lässigen Eleganz einzigartig ist. Sie haben bei uns die ersten Grundlagen im Stufe 1 Kurs erlernt, dann erweitern wir jetzt im Tanzkurs Slowfox für Fortgeschrittene Ihre Figuren, sodass Sie weitere Kombinationsmöglichkeiten kennenlernen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Fr	ab 10.04.2026	21.00 Uhr	OB - F25	4 x 1 Std.	€ 129,-





# #nur du & ich



## SPEZIALKURSE Hochzeitstanzkurse

Stellen Sie sich vor, der Brautwalzer erklingt und keiner kann ihn tanzen. Ein Alptraum! Um das zu vermeiden, suchen zahlreiche Brautpaare vor ihrem besonderen Tag einen professionellen Tanzkurs für Ihre Hochzeit auf. In unserer Tanzschule lernen Sie die wichtigsten Tänze für den Fest- und Feiertagsbedarf. Dabei richtet sich unser Angebot nicht nur an Brautpaare. Auch die Brauteltern, Geschwister sowie Freunde können mitmachen. Der Hochzeitkurs bietet eine solide Basis für die bevorstehende Feier.

Mit Ihrem Wissen aus den Tanzstunden können Sie auf jeder weiteren Festlichkeit punkten. Ob zum runden Geburtstag, beim Jubiläum der Großeltern oder auf einer romantischen Abendveranstaltung im feinen Zwirn. Mit unserem Tanzkurs betreten Sie selbstsicher jede Tanzfläche und erleben mit Ihrem Partner eine schöne Zeit zu zweit.

Wir unterrichten folgende Tänze: **Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Blues und Discofox.**

Der Hochzeitstanzkurs richtet sich an alle Paare, die noch keine Vorkenntnisse haben oder deren Tanzkurs bereits viele Jahre zurückliegt. Wir fangen ganz von vorne an und bringen Ihnen dann Stück für Stück die Tänze näher. Und wenn Sie individuelle tänzerische Wünsche haben, helfen wir Ihnen in Privatstunden gerne weiter.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden So	ab 22.03.2026	21.00 Uhr	HS - H17	3 x 1 Std.	€ 135,-
<b>Sendling</b>	Di & Do	07. & 09.04.2026	19.30 Uhr	HS - H12	2 x 1 ½ Std.	€ 135,-
<b>Sendling</b>	jeden So	ab 03.05.2026	21.00 Uhr	HS - H1A	3 x 1 Std.	€ 135,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab 22.03.2026	16.00 Uhr	OB - H17	3 x 1 Std.	€ 135,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden So	ab 03.05.2026	16.00 Uhr	OB - H1A	3 x 1 Std.	€ 135,-



## #deine bühne - dein beat



## K-POP Einsteiger

Lust auf eine energiegeladene Tanzsession im K-Pop-Style? Unsere Tanzstunden für junge Leute ab 18 Jahren sind perfekt, um fit zu bleiben, Spaß zu haben und die angesagtesten Moves aus der Welt des K-Pop zu lernen. Egal, ob du Anfänger bist oder schon Tanzerfahrung hast – hier kannst du deine Leidenschaft für K-Pop ausleben und deine Persönlichkeit auf der Tanzfläche entfalten. Lerne die coolsten Choreografien, verbessere deine Technik und genieße die tolle Gemeinschaft Gleichgesinnter. Unsere motivierten Trainer begleiten dich auf deinem Weg, deine Lieblingssongs rhythmisch und stilvoll umzusetzen. Egal, ob zum Spaß, Fitness oder einfach nur, um deine Lieblingsmusik zu feiern – bei uns findest du den perfekten Ort dafür. Komm vorbei und lass uns gemeinsam den Beat spüren!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Do	ab sofort	18.00 Uhr	OB - KPE	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

## K-POP Kinder & Jugendliche

Entdecke die aufregende Welt des K-Pop! Unsere neuen Tanzstunden sind speziell für Kinder und Teens konzipiert. Hier kannst du die angesagtesten K-Pop-Choreografien erlernen, Spaß haben und neue Freunde finden. In unseren Kursen lernst du die coolsten Moves, die deine Lieblingsacts auf der Bühne zeigen. Unser erfahrenes Team sorgt für eine fröhliche und motivierende Atmosphäre, in der Kreativität und Spaß an erster Stelle stehen. Keine Tanzerfahrung nötig – alles, was du brauchst, ist Spaß, Energie und die Begeisterung für K-Pop! Mach dich bereit, auf der Bühne zu strahlen und deine eigenen Tanzmomente zu kreieren.

### K-POP Kids 8 - 12 Jahre

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Fr	ab sofort	15.30 Uhr	HS - KPK	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Ottobrunn	jeden Mi	ab sofort	17.00 Uhr	OB - KPK	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

### K-POP Jugend ab 13 Jahre

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Do	ab sofort	17.15 Uhr	OB - KPJ	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON



## #antiblamiergarantie



# PAARTANZ

## Schüler & Jugendliche Einsteiger Stufe 1

Wer tanzen kann, kommt immer an! Das wirst du sehr schnell selbst feststellen. Paartanz, wie der Name schon sagt, wird von zwei Leuten getanzt. Erlebe bei uns, wie viel Spaß es macht, auch paarweise zu tanzen.

Wir unterrichten einen coolen Mix aus den wichtigsten Gesellschaftstänzen, von Walzer über Discofox bis hin zum Cha-Cha-Cha. Dabei starten wir mit ganz einfachen Bewegungen, die du sehr schnell draufhast. Und sobald die Basics sitzen, bauen wir darauf auf, damit es garantiert nicht langweilig für dich wird. Deshalb lernst du in unserem Kurs verschiedene Tänze und Figuren, mit denen du zu angesagter Musik eine heiße Sohle aufs Parkett legen wirst. Im Tanzkurs wechseln wir sehr häufig die Partner, sodass jeder mit jedem einmal tanzt. Dadurch lernst du auch automatisch neue Leute kennen, ohne dass du es verhindern kannst! Ganz nebenbei zeigen wir dir die zeitlosen Gesellschaftstänze. Klar, dass auch ein paar wichtige Benimmregeln mit einfließen. Das gehört schließlich zum Tanzkurs dazu.

### SCHÜLER & JUGENDLICHE ca. 15 - 18 Jahre

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Di	ab 17.03.2026	17.00 Uhr	HS - J12	6 x 1 Std.	€ 199,-
Sendling	jeden Fr	ab 09.10.2026	14.30 Uhr	HS - J15	6 x 1 Std.	€ 199,-
Ottobrunn	jeden Fr	ab 09.10.2026	15.00 Uhr	OB - J15	6 x 1 Std.	€ 199,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

### FORTSCHRITTSKURS Stufe 2

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss des Stufe 1 Tanzkurses! Jetzt ist es Zeit, in den Fortschrittskurs einzusteigen und deine Tanzfertigkeiten auf die nächste Stufe zu heben. In unserem Fortschrittskurs zeigen wir dir aufregende neue Figuren und führen dich in die faszinierenden Tänze Rumba und Tango ein. Der Spaß hört hier nicht auf, sondern wird noch abwechslungsreicher und aufregender.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Fr	ab 20.03.2026	14.30 Uhr	HS - J25	6 x 1 Std.	€ 199,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

**DIE DURCHFÜHRUNG VON PRIVATKURSEN z. B. FÜR SCHULKLASSEN IST AB 10 PAAREN AUCH AUSSERHALB DER TANZSCHULE MÖGLICH. RUFEN SIE UNS AN, WIR BERATEN SIE GERN!**





# #wir haben die coolsten moves



## BREAKDANCE Kinder & Jugendliche

### BREAKDANCE Kids 8 - 12 Jahre

Beim Breakdance gibt es keine festen Regeln. Nach kurzer Zeit kannst du dir nach Lust und Laune eigene Choreografien ausdenken und dich so bewegen, wie du es magst. In unserem Tanzkurs lernst du die Grundlagen und viele coole Tanzbewegungen in einer Gruppe mit Kids, die alle ungefähr so alt sind wie du. Kennst du die coolen Musikvideos, in denen sich die Tänzer kraftvoll und sehr lässig bewegen und mit den Beinen in der Luft abgefahrene Moves zeigen? Dann dürfte Breakdance, der akrobatische Bruder des Hip Hops, genau das Richtige für dich sein.

- **Grundlegende Top Rock Moves** (Bewegungen, die du im Stehen machst)
- **Abgefahrene Footworks** (Tanzschritte, die du am Boden machst)
- **Erstklassige Freezes** (Coole Posen während des Tanzens, die so wirken, als wärest du für einige Sekunden eingefroren)
- **Powermoves** (Drehungen auf einer Körperstelle, zum Beispiel rotieren auf dem Kopf oder den Zehenspitzen)

### BREAKDANCE Kids 8 - 12 Jahre - Low Level

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Di	ab sofort	17.00 Uhr	OB - MB2	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Kein Unterricht in den Schulferien.						<b>PROBESTUNDE</b> € 15,- PRO PERSON

### BREAKDANCE Kids 8 - 12 Jahre - High Level

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Ottobrunn	jeden Di	ab sofort	17.45 Uhr	OB - MBF	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Kein Unterricht in den Schulferien.						<b>PROBESTUNDE</b> € 15,- PRO PERSON



# #feel the beat



## HIP HOP Kinder & Jugendliche

### HIP HOP Kids 8 - 12 Jahre

Wenn Ihre Kids aufgeregt durchs Zimmer tanzen, sobald Musik ertönt, ist es womöglich Zeit für einen Hip Hop-Kurs für Kinder. In der Tanzschule Siebenhüner in München erlernen Kinder in wöchentlichen Kursen die Grundlagen des Streetdance und Hip Hop. In kindgerechten Unterrichtseinheiten probieren sich die Kinder zunächst an ersten kleinen Moves aus, ehe wir am Ende eine richtige Choreografie einstudieren. Ist Ihr Kind zwischen 8 und 12 Jahren alt? Dann bringen Sie Ihr Kind zu unserem Kinderkurs Hip Hop Kids zu einer Probestunde vorbei.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mo	ab sofort	17.00 Uhr	HS - KK1	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Sendling	jeden Do	ab sofort	17.45 Uhr	HS - KK4	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Ottobrunn	jeden Di	ab sofort	17.15 Uhr	OB - KK2	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

### HIP HOP Jugend ab 13 Jahre

Beim Hip Hop Dance geht es darum, sich rhythmisch und geschmeidig zu den Beats der Hip Hop-Musik zu bewegen. In unserem Hip Hop-Kurs für Jugendliche bieten wir eine Vielzahl von Bewegungsformen an, die gemeinsam in einer Tanzgruppe erlernt und zu einer stimmigen Choreografie kombiniert werden. Hier lernst du durch coole Moves die Grundlagen des Rocking, Popping & Locking und wirst bereits nach wenigen Unterrichtseinheiten bemerkenswerte Fortschritte feststellen.

### HIP HOP Jugend ab 13 Jahre - Low Level

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mo	ab sofort	18.00 Uhr	HS - JT1	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
Ottobrunn	jeden Di	ab sofort	18.00 Uhr	OB - JT2	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

### HIP HOP Jugend ab 13 Jahre - High Level

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
Sendling	jeden Mi	ab sofort	16.45 Uhr	HS - JT3	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON



## #kinder in bewegung



## ZWERGERL TANZKURSE

### Windelrocker ca. 2 - 3 Jahre

In unserem Kindertanzkurs für 2-3-Jährige entdecken die Kleinsten spielerisch die Welt der Musik und Bewegung – immer gemeinsam mit Mama oder Papa. Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in die bunte Tanzwelt und fördert Motorik, Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein. Unsere Tanzschule bietet einen geschützten Raum, in dem Kinder tanzen, lachen und sich frei entfalten können. Mit kindgerechter Musik, lustigen Bewegungsspielen und einfachen Mini-Choreos macht das Tanzen für Kleinkinder richtig Spaß – und stärkt ganz nebenbei die Bindung zwischen Eltern und Kind. Kommt vorbei, tanzt mit uns und erlebt, wie viel Spaß Tanzen schon den Kleinsten machen kann!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sending</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	15.15 Uhr	HS - KW3	6 x ¾ Std.	€ 138,-
<b>Sending</b>	jeden Do	ab 19.03.2026	15.00 Uhr	HS - KW4	6 x ¾ Std.	€ 138,-
<b>Ottobrunn</b>	jeden Mi	ab 18.03.2026	16.00 Uhr	OB - KW3	6 x ¾ Std.	€ 138,-

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

## ZWERGERL TANZKURSE Mini ca. 4 - 5 Jahre

In unserem Tanzkurs "Mini" für ca. 4-5-Jährige erleben Kinder eine unterhaltsame und lehrreiche Reise durch die Welt des Tanzes. Mit kindgerechten Tänzen wie dem Dinotanz, Maustanz oder der Kinderschlange fördern wir spielerisch das musikalische Gehör und die Bewegungskoordination der kleinen Tänzerinnen und Tänzer. Unser Fokus liegt nicht nur auf dem Erlernen von Tanzschritten, sondern auch auf der Stärkung des Selbstbewusstseins und der ganzheitlichen Entwicklung jedes Kindes. Während sie sich fröhlich zur Musik bewegen und neue Tanzschritte erlernen, erleben sie die Freude am gemeinsamen Tanzen und stärken ihre sozialen Fähigkeiten. Am Ende der Saison haben die Kinder die Möglichkeit, am "Chicky-Test" teilzunehmen, wo sie ihre ersten Tanzschritte vorführen und vielleicht sogar eine Urkunde verdienen können. Der Unterricht findet ohne Eltern statt, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, sich frei zu entfalten und ihr eigenes Tempo zu entdecken. Unsere erfahrenen und pädagogisch geschulten Kindertanzlehrerinnen sorgen dafür, dass Ihre Kleinen in besten Händen sind und jede Unterrichtsstunde zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Buchen Sie zuerst eine Probestunde für Ihr Kind und lassen Sie uns gemeinsam die Welt des Tanzes erkunden!

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sending</b>	jeden Mi	ab sofort	16.00 Uhr	HS - KM3	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Sending</b>	jeden Do	ab sofort	15.45 Uhr	HS - KM4	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Ottobrunn</b>	jeden Di	ab sofort	15.15 Uhr	OB - KM2	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Ottobrunn</b>	jeden Do	ab sofort	15.30 Uhr	OB - KM4	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON





# #raus aus der bude



## ZWERGERL TANZKURSE

### Maxi ca. 6 - 7 Jahre

Liebt Ihr Kind das Tanzen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Mädchen und Jungen im Alter von ca. 6-7 Jahren haben bei unseren Kindertanzkursen die Möglichkeit, sich mit ersten Tänzen und Bewegungen zur modernen Musik vertraut zu machen. In einer entspannten Atmosphäre lernt Ihr Sohn oder Ihre Tochter zusammen mit gleichaltrigen Kindern neue Bewegungsmuster und erste Choreografien kennen. Alle unsere Tanzkurse für Kinder werden von pädagogisch ausgebildeten und geprüften Kindertanzlehrerinnen betreut. Wir verwenden neben typischer Kindermusik auch coole Musik aus den aktuellen Charts in englischer Sprache. Ihre Sprösslinge lernen erste Choreografien zu moderner Musik. Doch auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Kindgerechte Tanzspiele lockern jede unserer Tanzstunden auf und geben den Kindern die Möglichkeit, sich gegenseitig besser kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Bitte beachten Sie, dass der Unterricht ohne Eltern stattfindet.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Mo	ab sofort	16.00 Uhr	HS - KX1	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Sendling</b>	jeden Do	ab sofort	16.45 Uhr	HS - KX4	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Ottobrunn</b>	jeden Di	ab sofort	16.15 Uhr	OB - KX2	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50
<b>Ottobrunn</b>	jeden Do	ab sofort	16.30 Uhr	OB - KX4	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

## ZUMBA KIDS ca. 8 - 12 Jahre

Bei diesem speziell entwickelten Fitness-Tanz-Programm entdecken Kinder den Spaß an der Bewegung zu kinderfreundlicher Musik. Die Kids lernen in spielerischer Atmosphäre einfache Schrittfolgen und Choreografien kennen, die perfekt auf ihr Alter abgestimmt sind. Zumba für Kinder ist nicht nur Fitness, sondern auch Spaß pur! Denn Zumba verbindet die Freude am Tanzen mit kraftvollen Bewegungen, die den ganzen Körper beanspruchen. Dabei unterstützen und fördern wir die Entwicklung Ihres Kindes auf vielfältige Weise. Das Taktgefühl, Gedächtnis und die Koordination werden ganz nebenbei geschult. Darüber hinaus profitieren die Kinder auch in ihrer sozialen Entwicklung enorm. Sie bauen mit jeder Tanzstunde mehr Selbstvertrauen auf, lernen respektvoll mit anderen Kindern umzugehen und Freundschaften zu schließen. Durch die internationale Musik, möchten wir zugleich das Kulturbewusstsein der Kinder ansprechen und sie zu einem toleranten Miteinander ermutigen.

ORT	TAG	STARTDATUM	BEGINN	KURS-NR.	WIE OFT	€ PRO PERS.
<b>Sendling</b>	jeden Fr	ab sofort	16.15 Uhr	HS - KZ5	wöchentl. ¾ Std.	monatl. € 65,50

Kein Unterricht in den Schulferien.

**PROBESTUNDE**

€ 15,- PRO PERSON

## KINDERGEBURTSTAG?

Feiern Sie doch den nächsten Geburtstag Ihres Kindes in einer unserer Tanzschulen. Unser erfahrenes Kinder- und Jugendteam kümmert sich um das Geburtstagskind und seine Gäste. **Weitere Infos erhalten Sie unter Telefon 089 – 742 999 11 oder per E-Mail unter [info@tanzen-in-muenchen.de](mailto:info@tanzen-in-muenchen.de)**

## FETEN, FESTE, FEIERN SEVEN bistro • bar • club AM HARRAS!

Sie möchten feiern und suchen noch nach geeigneten Räumlichkeiten?  
Für weitere Informationen und Reservierungen erreichen Sie uns unter  
0172 – 89 140 65 (Armin Siebenhüner)



### UNSERE FILIALEN FINDEN SIE IN:

**OTTOBRUNN**  
Carl-Zeiss-Str. 47  
85521 Riemerling

(Am Kreisverkehr –  
Rosenheimer Landstr. –  
über Aldi, Eingang Rückseite)

**SENDLING**  
Am Harras 2  
81373 München

(Eingang Café Seven –  
Rundbau neben  
der Post)



Infos unter Tel. 089 - 742 999 11  
[www.tanzen-in-muenchen.de](http://www.tanzen-in-muenchen.de)

