

TANZ PROGRAMM



ALLE NEUEN

KURSTERMINE!

TANZKURSE
FÜR PAARE & SINGLES

TANZEN & FITNESS
OHNE PARTNER

DANCE ACADEMY
HIP HOP, K-POP & CO.

TANZKURSE
FÜR JUGENDLICHE

KINDERTANZEN
VON 2 BIS 12 JAHREN



ALESSA



ALINA



CHRISTIAN



DERYA



EMMA H.



EMMA L.



FABIAN



FELIX



FLORIAN



GERKE



INES

Wir bringen euch
in Bewegung!



INESSA



JENS



JOSI



JULIAN



KYRA



LARA



LEA



LEONIE



LIA



MANUEL



MARC



MARIA



MARTINA



MEIKE



MUSTAFA



NIKLAS



Kressler-Team



SARAH



TARA



TATJANA



TOBIAS



VIOLETTA



GARBSEN

Havelser Straße 3
(Shopping Plaza)

NEUSTADT

Marktstraße 26–27
(Penthouse Neustadt)

GEHRDEN

Heinrich-Goebel-Str. 2a
(Gewerbegebiet-Ost)

WUNSTORF

Hindenburgstraße 56
(stay & joy Location)

*Liebe Tanzfreund*innen,
liebe neugierige Leser*innen!*

Unsere Zeit ist laut, schnell und fordernd – und manchmal fühlt sie sich sogar bedrohlich an. Umso mehr sind wir überzeugt: Es liegt in unserer Hand, **das Leben bewusst schön zu machen** und zu genießen. Nicht irgendwann, sondern jetzt. Nicht im Großen, sondern in den vielen kleinen Momenten, die unseren Alltag prägen.

Für uns bedeutet das: in Bewegung kommen, Musik spüren, gemeinsam lachen und **dem Alltag für einen Moment den Rücken kehren**. Tanzen und Fitness sind für uns weit mehr als Kurse im Wochenplan – sie sind eine Einladung, **das Leben aktiv zu genießen**, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun und sich mit Menschen zu umgeben, die diese Freude teilen.

Ob ihr uns gerade erst entdeckt oder schon lange Teil unseres TanzCentrums seid: Schaut euch um, **lasst euch von unserem Tanzprogramm inspirieren** und entdeckt das, was euch in Bewegung bringt. Bei uns könnt ihr tanzen, trainieren, euch weiterentwickeln und einfach eine gute Zeit haben.

Wir lieben, was wir tun – und wir freuen uns darauf, **diese Begeisterung mit euch zu teilen**.



Euer
Manuel Kressler

kressler
bewegt mich

☎ 05131 49 100 @ info@kressler.de

➦ Alle Termine & Anmeldung: www.kressler.de

f /tckressler @+d/inside_kressler



**4 TANZKURSE
FÜR PAARE & SINGLES**

7 JAHRESKALENDER

**8 TANZEN & FITNESS
OHNE PARTNER**

10 DANCE ACADEMY

**12 TANZKURSE
FÜR JUGENDLICHE**

**14 TANZEN
FÜR KINDER**

TANZKURSE FÜR PAARE & SINGLES



Das schönste Hobby zu zweit!


Taucht ein in die faszinierende Welt des Paartanzens und entdeckt die größte Kursvielfalt in der Region Hannover – mit zahlreichen Gruppen für Tanz-Einsteiger und Fortgeschrittene, freien Tanzflächen zum Üben und wöchentlichen Partys!

GROSSE KURSAUSWAHL

In unseren Kursen für **Standard & Latein** lernt ihr alle wichtigen Gesellschaftstänze, um Spaß auf jeder Tanzfläche zu haben. Egal ob Walzer, Foxtrott oder Rumba – hier ist alles dabei!

Wenn ihr euch intensiv mit den Szenetänzen **Discofox, Salsa & Bachata, Boogie & Lindy Hop, West Coast Swing und Tango Argentino** beschäftigen möchtet, sind unsere Spezialkurse genau das Richtige für euch!

KOMM ALLEIN & TANZ ZU ZWEIT!

Du hast keinen festen Tanzpartner oder keine feste Tanzpartnerin? Dann entdecke unsere Rotational-Kurse  für Singles – aktuell dienstags in Garbsen. Hier wechseln wir mehrmals pro Stunde die Tanzpartner*innen, sodass du dich problemlos alleine anmelden kannst.

MAXIMALE FLEXIBILITÄT

Ihr interessiert euch für mehrere Kurse oder wollt zeitlich flexibel bleiben? Kein Problem! Bei uns tanzt ihr, wann und so oft ihr möchtet. Mit eurem Paartanz-Abo stehen euch alle Paartanzkurse in Garbsen, Neustadt und Gehrden offen.

Ihr habt eine Stunde verpasst? Dann holt sie einfach an einem anderen Tag nach. Lust, etwas Neues zu ausprobieren? Dann geht mehrmals pro Woche Tanzen. Mit unserem Wochenplan (auf Seite 6) stellt ihr euch euer Tanzprogramm flexibel zusammen.



Euer Start bei Kressler

IHR SEID TANZ-ANFÄNGER?

In unseren Grundstufen lernt ihr Schritt für Schritt alle Basics und die wichtigsten Figuren. Zu den Startterminen (auf der rechten Seite) ist die Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich.

IHR KÖNNT BEREITS TANZEN?

Dann bucht gerne jederzeit eine Probe-Woche und testet unser gesamtes Kursprogramm (Übersicht auf Seite 6).

Anmeldung: www.kressler.de/paartanzen

AUF EINEN BLICK



WIE LANG GEHT'S?

Jede Kurseinheit dauert 75 Minuten inklusive einer kurzen Pause. In der Grundstufe Standard & Latein dauert eine Kurseinheit 90 Minuten.



WANN GEHT'S LOS?

Für unsere Grundstufen gibt es regelmäßig Starttermine, an denen ihr ohne Vorkenntnisse einsteigen könnt. In höheren Stufen ist der Einstieg jederzeit möglich.



EINFACH & FLEXIBEL

Als Kressler-Mitglied könnt ihr alle Paartanzkurse in Garbsen, Neustadt und Gehrden nutzen – und tanzen, wann und so oft ihr möchtet.



BESONDERES LERNERLEBNIS

Bei uns unterrichten ausgebildete ADTV-Tanzlehrer*innen. Ihr lernt effektiv, nachhaltig und mit viel Spaß.



QUALITY TIME

In unseren modernen Locations mit angeschlossener Gastronomie wird euer Tanzkurs zum Freizeiterlebnis.



TANZPARTYS & MEHR

Mit eurem Paartanz-Abo habt ihr freien Eintritt zur wöchentlichen Late Night, dem Tanzpalast und allen freien Tanzflächen zum Üben.



PREIS (PRO PERSON)

12 Monate: 59 € mtl.
3 Monate: 69 € mtl.
1 Monat: 79 € mtl.

Nach der gewählten Laufzeit könnt ihr monatlich kündigen.



STANDARD & LATEIN

Alle Tänze in einem Kurs:
 Klassiker und Trendtänze.

JANUAR

ab So. 11.01. 16:30 Uhr Garbsen
 ab Di. 13.01. 20:00 Uhr Gehrden
 ab Mi. 14.01. 17:45 Uhr Neustadt

FEBRUAR

ab So. 22.02. 15:00 Uhr Neustadt
 ab So. 22.02. 15:00 Uhr Gehrden
ab Di. 24.02. 18:00 Uhr Garbsen
 ab Fr. 27.02. 18:15 Uhr Garbsen

APRIL

ab So. 19.04. 16:30 Uhr Garbsen
 ab Di. 21.04. 20:00 Uhr Gehrden
 ab Mi. 22.04. 17:45 Uhr Neustadt

MAI/JUNI

ab Fr. 29.05. 18:15 Uhr Garbsen
 ab So. 31.05. 15:00 Uhr Neustadt
 ab So. 31.05. 15:00 Uhr Gehrden
ab Di. 02.06. 18:00 Uhr Garbsen



DISCOFOX

Der Tanz, der (fast) immer passt!

JANUAR

ab So. 11.01. 16:30 Uhr Neustadt
 ab Mi. 14.01. 18:00 Uhr Garbsen
 ab Fr. 16.01. 18:00 Uhr Gehrden
 ab Fr. 16.01. 19:45 Uhr Garbsen

FEBRUAR

ab So. 22.02. 19:30 Uhr Garbsen
 ab Do. 26.02. 18:00 Uhr Neustadt

APRIL

ab Fr. 17.04. 19:45 Uhr Garbsen
 ab So. 19.04. 16:30 Uhr Neustadt
 ab Mi. 22.04. 18:00 Uhr Garbsen

MAI

ab Do. 28.05. 18:00 Uhr Neustadt
 ab So. 31.05. 19:30 Uhr Garbsen



SALSA | BACHATA

Hier tanzt der ganze Körper – und
 das Herz gleich mit.

JANUAR

ab So. 11.01. 15:00 Uhr Garbsen
ab Di. 13.01. 20:45 Uhr Garbsen
 ab Mi. 14.01. 19:15 Uhr Neustadt

FEBRUAR

ab Fr. 27.02. 18:15 Uhr Garbsen

APRIL

ab Fr. 17.04. 18:00 Uhr Gehrden
 ab So. 19.04. 15:00 Uhr Garbsen
ab Di. 21.04. 20:45 Uhr Garbsen
 ab Mi. 22.04. 19:15 Uhr Neustadt

MAI

ab Fr. 29.05. 18:15 Uhr Garbsen



WEST COAST SWING

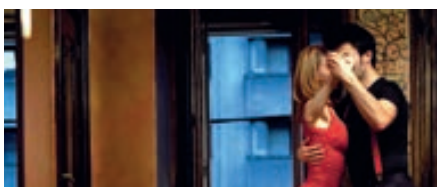
Der Trend-Tanz von der amerikanischen
 Westküste – ideal für Tanzliebhaber!

JANUAR

ab So. 11.01. 19:30 Uhr Neustadt
 ab Fr. 16.01. 21:00 Uhr Garbsen

APRIL

ab Fr. 17.04. 21:00 Uhr Garbsen
 ab So. 19.04. 19:30 Uhr Neustadt



TANGO ARGENTINO

Pure Leidenschaft: Erlebt das
 intensive Wechselspiel aus Führen
 und Folgen.

JANUAR

ab Do. 15.01. 18:15 Uhr Garbsen

APRIL

ab Do. 23.04. 18:15 Uhr Garbsen



BOOGIE | LINDY HOP

Fetzig Rhythmen, lässige Figuren:
 die beiden beliebtesten Swing-Tänze!

JANUAR

ab Do. 15.01. 19:15 Uhr Neustadt

FEBRUAR

ab So. 22.02. 18:00 Uhr Neustadt
 ab Mi. 25.02. 20:30 Uhr Garbsen

APRIL

ab Do. 23.04. 19:15 Uhr Neustadt

MAI

ab Mi. 27.02. 20:30 Uhr Garbsen
 ab So. 31.05. 18:00 Uhr Neustadt



HOCHZEITSKURSE

Wir machen euch und eure Gäste fit für
 die Hochzeit – mit Walzer & Discofox.

JANUAR

ab Do. 15.01. 20:45 Uhr Garbsen

FEBRUAR

ab So. 22.02. 13:30 Uhr Neustadt
 ab Do. 26.02. 20:45 Uhr Garbsen

APRIL

ab So. 19.04. 13:30 Uhr Neustadt
 ab Do. 23.04. 20:45 Uhr Garbsen

JUNI

ab Do. 04.06. 20:45 Uhr Garbsen
 ab So. 07.06. 13:30 Uhr Neustadt

PRIVATUNTERRICHT

Ihr möchtet einen ganz bestimmten
 Tanz lernen, braucht einen schnellen
 Hochzeits-Intensivkurs oder wollt
 mit euren besten Freunden eine
 Privatgruppe gründen? Wir richten
 uns ganz nach euren Wünschen und
 unterbreiten euch gerne ein individu-
 elles Angebot!

Vereinbart jetzt einen Termin:
05131 49 100

PAARTANZ-WOCHENPLAN FÜR GARBSEN, NEUSTADT UND GEHRDEN

MONTAG		DIENSTAG			
GARBSEN		GARBSEN		NEUSTADT	GEHRDEN
		★ 18:00 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe (rotational)			
19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1	19:30 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene (rotational)	19:30 Uhr SALSA Level 3	20:00 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	18:45 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene
	20:30 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 2	★ 20:45 Uhr SALSA & BACHATA Level 1 (rotational)	20:45 Uhr SALSA & BACHATA Level 2 (rotational)		★ 20:00 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe

MITTWOCH					
GARBSEN			NEUSTADT		
★ 18:00 Uhr DISCOFOX Level 1	18:00 Uhr WEST COAST SWING Level 3		★ 17:45 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe	18:00 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene	18:00 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1
19:15 Uhr DISCOFOX Level 2	19:15 Uhr DISCOFOX Level 3	19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	★ 19:15 Uhr SALSA & BACHATA Level 1	19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 2	19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis
★ 20:30 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 1	20:30 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 2	20:30 Uhr BOOGIE WOOGIE Level 3	20:30 Uhr SALSA & BACHATA Level 2	20:30 Uhr SALSA Level 3	20:30 Uhr FREIE TANZFLÄCHE

DONNERSTAG					
GARBSEN		NEUSTADT			
★ 18:15 Uhr TANGO ARGENTINO Level 1		★ 18:00 Uhr DISCOFOX Level 1	18:00 Uhr DISCOFOX Level 2		
19:30 Uhr TANGO ARGENTINO Level 2	19:30 Uhr FREIE TANZFLÄCHE	19:15 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 1	19:15 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	19:15 Uhr FREIE TANZFLÄCHE	
20:45 Uhr TANGO ARGENTINO Level 3	★ 20:45 Uhr HOCHZEITSKURS Walzer und Discofox	★ 20:30 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 2	20:30 Uhr BOOGIE WOOGIE Level 3		

FREITAG					
GARBSEN				NEUSTADT	GEHRDEN
★ 18:15 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe	18:30 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene	18:30 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1	18:30 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 2	18:00 Uhr TANGO ARGENTINO Level 2 + 3	★ 18:00 Uhr SALSA & BACHATA oder DISCOFOX Level 1 (im Wechsel)
★ 19:45 Uhr SALSA & BACHATA Level 1	19:45 Uhr SALSA Level 2	19:45 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	★ 19:45 Uhr DISCOFOX Level 1		19:15 Uhr SALSA & BACHATA Level 2
21:00 Uhr LATE NIGHT Tanzparty	★ 21:00 Uhr WEST COAST SWING Level 1	21:00 Uhr WEST COAST SWING Level 2	21:00 Uhr DISCOFOX Level 2		20:30 Uhr DISCOFOX Level 2

SONNTAG							
GARBSEN				NEUSTADT			GEHRDEN
				★ 13:30 Uhr HOCHZEITSKURS Walzer und Discofox			
★ 15:00 Uhr SALSA & BACHATA Level 1	15:00 Uhr BACHATA Level 2			★ 15:00 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe	15:00 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene	15:00 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1	★ 15:00 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe
16:30 Uhr SALSA Level 2	★ 16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Grundstufe	16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene	16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1	16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 2	16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	★ 16:30 Uhr DISCOFOX Grundstufe	16:30 Uhr STANDARD & LATEIN Fortgeschrittene
18:00 Uhr DISCOFOX Level 3	18:00 Uhr BOOGIE WOOGIE Level 3	18:00 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 2	18:00 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	★ 18:00 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 1	18:00 Uhr DISCOFOX Level 3	18:00 Uhr DISCOFOX Level 2	17:45 Uhr STANDARD & LATEIN Medaillenstufe 1
★ 19:30 Uhr DISCOFOX Level 1	19:30 Uhr DISCOFOX Level 2	19:30 Uhr FREIE TANZFLÄCHE	19:30 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis	19:30 Uhr BOOGIE & LINDY HOP Level 2	★ 19:30 Uhr WEST COAST SWING Level 1	19:30 Uhr WEST COAST SWING Level 2	19:30 Uhr STANDARD & LATEIN Tanzkreis

TANZEN, WANN ES IN EUREN ALLTAG PASST

Bei uns könnt ihr das ganze Jahr über tanzen – flexibel und mit nur wenigen Pausen. Der Kalender zeigt euch auf einen Blick, wie viel möglich ist: An allen beige markierten Tagen findet regulärer Unterricht statt. Orange markiert sind die Einstiegstermine für Anfänger*innen. So könnt ihr eure Tanzzeit planen und den passenden Moment finden, um einzusteigen oder Neues auszuprobieren.

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI
01 DO	01 SO	01 SO	01 MI	01 FR	01 MO	01 MI Summer Jam Schülerparty, GA
02 FR	02 MO	02 MO	02 DO	02 SA	02 DI	02 DO
03 SA	03 DI	03 DI	03 FR	03 SO	03 MI	03 FR
04 SO Tanzpalast NRÜ	04 MI	04 MI	04 SA	04 MO	04 DO	04 SA
05 MO	05 DO	05 DO	05 SO	05 DI	05 FR Late Night GA	05 SO
06 DI	06 FR Late Night GA Kids-Fasching NRÜ	06 FR Late Night GA	06 MO	06 MI	06 SA	06 MO
07 MI	07 SA Kinderfasching NRÜ	07 SA Penthouse Party NRÜ	07 DI Dance Academy Workshops GA	07 DO	07 SO	07 DI
08 DO	08 SO	08 SO	08 MI	08 FR Late Night GA	08 MO	08 MI
09 FR Late Night GA	09 MO	09 MO	09 DO	09 SA Tanzpalast GE	09 DI	09 DO
10 SA Tanzpalast NRÜ	10 DI	10 DI	10 FR Late Night GA	10 SO	10 MI	10 FR
11 SO	11 MI	11 MI	11 SA Musiknacht NRÜ	11 MO	11 DO	11 SA
12 MO	12 DO	12 DO	12 SO	12 DI	12 FR Late Night GA	12 SO
13 DI	13 FR Late Night Tango Argentino, GA	13 FR Late Night Discofox, GA	13 MO	13 MI	13 SA	13 MO
14 MI	14 SA	14 SA Spotlight Competition GA	14 DI	14 DO	14 SO	14 DI
15 DO	15 SO	15 SO	15 MI	15 FR Late Night GA	15 MO	15 MI
16 FR Late Night GA	16 MO	16 MO	16 DO	16 SA Zumba-Party GA	16 DI	16 DO
17 SA	17 DI	17 DI	17 FR Late Night GA	17 SO	17 MI	17 FR
18 SO	18 MI	18 MI	18 SA	18 MO	18 DO	18 SA
19 MO	19 DO	19 DO	19 SO	19 DI	19 FR	19 SO
20 DI	20 FR Late Night GA	20 FR Late Night GA	20 MO	20 MI	20 SA	20 MO
21 MI	21 SA Garbsener Tanznacht	21 SA Tanzpalast NRÜ	21 DI	21 DO	21 SO	21 DI
22 DO	22 SO	22 SO	22 MI	22 FR Late Night Boogie & Lindy Hop, GA	22 MO	22 MI
23 FR Late Night West Coast Swing, GA	23 MO	23 MO	23 DO	23 SA	23 DI	23 DO
24 SA	24 DI	24 DI	24 FR Late Night Salsa & Bachata, GA	24 SO	24 MI	24 FR
25 SO	25 MI	25 MI	25 SA 90er + 2000er Party NRÜ	25 MO	25 DO	25 SA
26 MO	26 DO	26 DO	26 SO	26 DI	26 FR	26 SO
27 DI	27 FR Late Night GA	27 FR Late Night GA	27 MO	27 MI	27 SA	27 MO
28 MI	28 SA	28 SA	28 DI	28 DO	28 SO	28 DI
29 DO		29 SO	29 MI	29 FR Late Night GA	29 MO	29 MI
30 FR Late Night GA		30 MO	30 DO Tanz in den Mai GA	30 SA	30 DI	30 DO
31 SA Tanzpalast GE Hüttengaudi NRÜ		31 DI		31 SO		31 FR

Tanzunterricht
● Einstiegstermine für Anfänger*innen (Paartanz)
 ● Schulfreien & Feiertage
 Kein Tanzunterricht

GA = Garbsen NRÜ = Neustadt GE = Gehrden

Die Unterrichte der **Dance Academy** sowie alle **Schüler- und Kindergruppen** finden immer während der Schulzeit statt.
Für **Fitnesskurse** gilt während der Schließzeiten ein Ferienplan. Änderungen vorbehalten.

VERANSTALTUNGSTERMINE & TICKETS:

WWW.KRESSLER.DE/VERANSTALTUNGEN

TANZEN & FITNESS OHNE PARTNER



Lebe deine Leidenschaft!

Tanzschule oder Fitness-Studio? Bei uns bekommst du das Beste aus beiden Welten! Ob Line Dance, Zumba, Pilates oder MOVITA®: Finde deinen Lieblingskurs – oder nutze nach Lust und Laune unser gesamtes Einzeltanz- und Fitnessangebot.



LINE DANCE

Tanzen in der Gruppe – synchron, abwechslungsreich und ohne Partner. In unseren Kursen lernst du klar aufgebaute Schrittfolgen, die sich schnell einprägen und zu Musik aus Country, Pop, Rock und aktuellen Charts getanzt werden. So entsteht ein dynamisches Gemeinschaftserlebnis, bei dem alle sofort mitmachen können.

MOVITA®

Das gesundheitsorientierte Tanz- und Fitnessprogramm, speziell für Frauen ab 55 Jahren. Bei MOVITA® trainierst du deine Beweglichkeit, Balance, Kraft, Ausdauer und deine mentale Vitalität – ganz ohne hüpfende Bewegungen und ohne Übungen auf dem Boden. Im Mittelpunkt dieses Lifestyle-Programms stehen die Geselligkeit und die Freude an Musik und Tanz.



GRUPPENFITNESS

Unsere Fitnesskurse stehen für effektives Training in einer offenen, motivierenden Gemeinschaft – ganz nach dem Motto „Fit unter Freunden“. Wähle aus vielen Formaten für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Wohlbefinden und finde genau das Angebot, das zu dir passt. Alle Kursbeschreibungen findest du auf der rechten Seite unter dem Wochenplan.



LADY SALSA

Temperament, Rhythmus und Ausdruck – for Ladies only! Hier lernst du Schrittfolgen, Footwork und Styling-Elemente, die du sowohl solo als auch im Paar anwenden kannst. Ein dynamisches Tanz-Workout, das Energie gibt und einfach Spaß macht.



AUF EINEN BLICK



WIE LANG GEHT'S?

Alle Kurse dauern zwischen 50 und 60 Minuten und finden einmal pro Woche statt.



WANN GEHT'S LOS?

Grundsätzlich ist der Einstieg in allen Kursen jederzeit möglich.



FLEXIBEL KOMBINIEREN

Mit deinem Abo kannst du flexibel an allen Einzeltanz- und Fitnessgruppen teilnehmen.



PROFESSIONELLE TRAINER*INNEN

Du trainierst bei speziell ausgebildeten Tanzlehrer*innen und lizenzierten Fitness-Trainer*innen, die sich regelmäßig fortbilden.



PERFEKTE BEDINGUNGEN

Alle Kurse finden in geräumigen Sälen mit großem Spiegel und moderner Technik statt.



FIT UNTER FREUNDEN

Erlebe das motivierende Miteinander in unseren Kursen. Wir legen Wert auf Geselligkeit und eine entspannte Atmosphäre.



FAIRES ABOMODELL

Du entscheidest selbst, wie oft pro Woche du kommen möchtest, und hast die Wahl zwischen drei verschiedenen Laufzeiten.



PREIS

1× pro Woche: ab 44 € mtl.
2× pro Woche: ab 49 € mtl.
Unbegrenzt: ab 59 € mtl.

Nach der gewählten Laufzeit kannst du monatlich kündigen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
10:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	09:00 Uhr, 55 min FITNESS 60+ Garbsen	10:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	09:00 Uhr, 50 min ZUMBA Garbsen
10:00 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen	10:00 Uhr, 55 min FITNESS 60+ Garbsen	10:00 Uhr, 60 min MOVITA Neustadt	10:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen
14:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	13:45 Uhr, 60 min MOVITA Gehrden	10:00 Uhr, 55 min PILATES Garbsen	10:00 Uhr, 60 min MOVITA Neustadt
18:40 Uhr, 50 min ZUMBA Gehrden	13:45 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	15:00 Uhr, 60 min MOVITA Neustadt	11:15 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen
18:40 Uhr, 55 min BAUCH-BEINE-PO Garbsen	14:00 Uhr, 60 min MOVITA Neustadt	18:15 Uhr, 55 min BAUCH-BEINE-PO Garbsen	13:15 Uhr, 60 min MOVITA Gehrden
19:40 Uhr, 50 min ZUMBA Garbsen	17:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	18:40 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Gehrden	17:30 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Garbsen
19:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Gehrden	17:30 Uhr, 55 min FUNCTIONAL POWER Garbsen	19:40 Uhr, 60 min BOKWA Gehrden	18:30 Uhr, 60 min LADY SALSA Garbsen
	18:00 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Neustadt		18:30 Uhr, 55 min LANGHANTEL-WORKOUT Garbsen
	18:30 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen		19:30 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Garbsen
	19:00 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Neustadt		19:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Gehrden
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
10:00 Uhr, 60 min MOVITA Garbsen	10:30 Uhr, 50 min ZUMBA Garbsen	11:30 Uhr, 55 min SUNDAY FLOW Garbsen	
10:00 Uhr, 55 min PILATES Garbsen	11:30 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen		
13:15 Uhr, 60 min MOVITA Gehrden			



Kräftigung & Figur



Rücken & Gelenke



Ausdauer & Kondition



Tanzen



Body & Mind

Wochenplan gültig ab Januar 2026. Änderungen vorbehalten.

BAUCH | BEINE | PO

Gezielte Kräftigung von Körpermitte und Beinen

BODYBALANCE

Yoga, Tai-Chi- und Pilates-Workout für Körper und Geist

BOKWA

Energiegeladener Mix aus Kickboxen und Tanzen

FITNESS 60+

Vielseitiger Fitness-Mix, speziell für Teilnehmer ab 60 Jahren

FUNCTIONAL POWER

Funktionales Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper

LANGHANTEL-WORKOUT

Ganzkörper-Training für starke Muskeln und gesunde Knochen

PILATES

Intensives Ganzkörpertraining in Wohlfühl-Atmosphäre

SUNDAY FLOW

Euer Start in den Sonntag, mit BodyBalance und Yoga

ZUMBA

Tanzen und Fitness mit Guter-Laune-Garantie



Dein Start bei Kressler

Dein persönlicher Probe-Monat: Lerne uns unverbindlich kennen und teste 1 Monat lang unser komplettes Einzeltanz- und Fitnessangebot – für nur 49 €, einmalig und ohne Vertragsbindung.

Jetzt buchen: www.kressler.de

DANCE ACADEMY



Dein Style, dein Training!

Spüre die Musik und entdecke deine Tanzleidenschaft. Ob Hip Hop, Contemporary, Disco Dance, Commercial, Breakdance, Dancehall oder K-Pop: In der Kressler Dance Academy trainierst du mit Top-Coaches und holst das Maximum aus dir heraus!

LEIDENSCHAFT & QUALITÄT

In der Kressler Dance Academy triffst du auf Menschen, die deine Begeisterung für Musik und Bewegung teilen. Unsere Coaches bringen nicht nur Erfahrung aus Meisterschaften, Bühnenproduktionen und TV-Shows mit, sondern vor allem Energie, Motivation und richtig gute Vibes.

Sie zeigen dir die neuesten Choreos, erklären alle wichtigen Techniken und arbeiten mit dir an deiner Haltung, Power und Ausstrahlung – Schritt für Schritt, in einem Training, das fordert, fördert und vor allem Spaß macht. Hier geht es darum, deinen Style zu finden und gemeinsam stärker zu werden.

GRUPPEN FÜR JEDES LEVEL

Ob Hip Hop, Commercial, Disco Dance, K-Pop, Breakdance oder Contemporary – bei uns findest du nicht nur verschiedene Styles, sondern auch Gruppen für unterschiedliche Altersklassen und Levels. So trainierst du genau dort, wo du dich wohlfühlst und dich weiterentwickeln kannst.

Du entscheidest, wie du tanzen möchtest: einfach zum Spaß, um neue Leute zu treffen und Teil unserer Community zu werden – oder mit dem Ziel, auf der Bühne zu stehen und bei Meisterschaften anzutreten. In der Kressler Dance Academy ist beides möglich!



AUF EINEN BLICK



WIE LANG GEHT'S?

Unsere Gruppen dauern 60 Minuten pro Woche.



WANN GEHT'S LOS?

Der Einstieg ist in allen Gruppen jederzeit möglich.



GROSSE AUSWAHL

Wir haben für fast jedes Alter und jedes Level die passende Gruppe.



PERFEKTE BEDINGUNGEN

Trainiere in modernen Sälen mit Tanzboden, großem Spiegel und Top-Sound!



VOLL IM TREND

Unsere Trainer*innen sind die Besten ihres Fachs: Unter ihnen sind Weltmeister, Bühnentänzer und Teilnehmer*innen von TV-Shows.



SHOWTIME

Tanz bei der Spotlight Competition um den Titel und stehe beim jährlichen Showdown auf der großen Bühne!



TALENTSCHMIEDE

Du willst mehr? Dann bereiten wir dich in ausgewählten Gruppen gezielt auf unsere Meisterschafts-Teams vor!



PREIS (FÜR 1 GRUPPE)

12 Monate: 44 € mtl.
3 Monate: 49 € mtl.
1 Monat: 54 € mtl.
Jede weitere Gruppe: +15 €

Nach der gewählten Laufzeit kannst du monatlich kündigen.

COMMERCIAL

GARBSEN

Freitag	16:30 Uhr	ab 12 J.
Dienstag	17:00 Uhr	ab 14 J.
Freitag	16:30 Uhr	ab 16 J.
Dienstag	19:35 Uhr	ab 18 J.
Mittwoch	19:15 Uhr	ab 20 J.

NEUSTADT

Mittwoch	16:00 Uhr	ab 12 J.
Mittwoch	17:00 Uhr	ab 14 J.
Donnerstag	18:00 Uhr	ab 15 J.

GEHRDEN

Donnerstag	17:30 Uhr	ab 12 J.
------------	-----------	----------

K-POP

GARBSEN

Mittwoch	17:00 Uhr	ab 14 J.
Mittwoch	18:00 Uhr	ab 16 J.

CONTEMPORARY

GARBSEN

Montag	18:30 Uhr	Level 1
Dienstag	18:00 Uhr	Level 2
Montag	20:30 Uhr	Level 3

DISCO DANCE

GARBSEN

Montag	15:15 Uhr	ab 8 J.
Montag	17:30 Uhr	ab 12 J.
Freitag	17:30 Uhr	ab 15 J.

NEUSTADT

Freitag	15:30 Uhr	ab 9 J.
Dienstag	18:00 Uhr	ab 12 J.
Dienstag	19:00 Uhr	ab 14 J.

DANCEHALL

GARBSEN

Mittwoch	20:15 Uhr	ab 16 J.
----------	-----------	----------

HIP HOP

GARBSEN

Dienstag	16:00 Uhr	ab 8 J.
Dienstag	17:00 Uhr	ab 12 J.
Dienstag	18:00 Uhr	ab 14 J.

NEUSTADT

Montag	16:00 Uhr	ab 8 J.
Montag	17:00 Uhr	ab 12 J.
Montag	19:30 Uhr	ab 15 J.

GEHRDEN

Donnerstag	18:30 Uhr	ab 13 J.
------------	-----------	----------

TIK-TOK-DANCE

GARBSEN

Donnerstag	16:00 Uhr	ab 11 J.
------------	-----------	----------

BREAKDANCE

NEUSTADT

Mittwoch	17:00 Uhr	Level 1+2
----------	-----------	-----------



Dein Start bei Kressler

Dein kostenloses Probetraining:

Lerne uns unverbindlich kennen und vereinbare ganz einfach online ein kostenloses Probetraining!

Buchung: www.kressler.de/dance-academy

EURE FEIER AUF NEUSTADTS SCHÖNSTER DACHTERRASSE!
WWW.PENTHOUSE-NEUSTADT.DE

TANZKURSE FÜR JUGENDLICHE



Der Tanzkurs deines Lebens!

Erlebe deinen großen Premierenball, erhalte dein Gesellschaftszertifikat und tanz dich durch die Medaillenstufen. In unserem Welttanzprogramm für Schüler*innen lernst du alle wichtigen Tänze, machst Party mit deinen Freunden und erlebst eine unvergessliche Zeit!

WELTTANZPROGRAMM – TEIL 1

ALLE WICHTIGEN TÄNZE

Du lernst die Grundlagen der wichtigsten Standard- und Lateintänze sowie Discofox, Salsa und Swing (15x 75 Minuten).

PREMIERENBALL

Beim großen Premierenball präsentierst du dich als Debütant*in deiner Familie und feierst anschließend bei der After-Show-Party.

ELTERNTANZSTUNDE

Damit auch deine Eltern beim Ball eine gute Figur machen, gibt es einen Vorbereitungs-Workshop mit den wichtigsten Tänzen.

WELTTANZPROGRAMM – TEIL 2

BRONZE-DIPLOM

Du vertiefst die Inhalte aus Teil 1, lernst weitere Tänze und Figuren und machst dein Bronze-Tanzdiplom (15x 75 Minuten).

UMGANGSFORMEN-SEMINAR

Damit du in jeder Situation souverän auftrittst, erwartet dich ein Seminar für moderne Umgangsformen.

GESELLSCHAFTS-ZERTIFIKAT

Am Ende des Kurses erhältst du das ADTV-Gesellschaftszertifikat und feierst deinen zweiten großen Gala-Ball.



Starte dein Tanzjahr

Du kannst die zwei Teile des Welttanzprogramms entweder einzeln oder direkt im Paket buchen. Bei der Kombi-Buchung sparst du 100 € gegenüber zwei Einzelbuchungen!

Die beiden Bälle, die Elterntanzstunde, das Bronze-Diplom und das Umgangsformen-Seminar sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



AUF EINEN BLICK



STARTE DURCH

Wenn du zwischen 13 und 16 Jahren alt bist, hast du das perfekte Alter für einen Schüler*innentanzkurs.



ALLEINE ANMELDEN

In der Grundstufe werden die Partner regelmäßig gewechselt – deine*n Ballpartner*in findest du im Kurs.



WIE LANG GEHT'S?

Das Welttanzprogramm besteht aus 2x 15 Wochen. Jede Kurseinheit dauert 75 Minuten, inklusive einer kurzen Pause.



DEIN DEBÜT

Zieh dich schick an und erlebe deinen großen Premierenball. Diesen Abend wirst du nie vergessen!



GESELLSCHAFTLICHE REIFE

Im Kurs besuchst du unser Seminar für moderne Umgangsformen und erhältst das ADTV-Gesellschaftszertifikat.



TANZABZEICHEN

Am Ende des Welttanzprogramms machst du dein Bronze-Diplom und erhältst dein erstes Tanzabzeichen.



PARTYTIME

Freu dich auf die Summer Jam, die X-Mas-Party und viele andere Events. Unsere Jugend-Partys sind legendär!



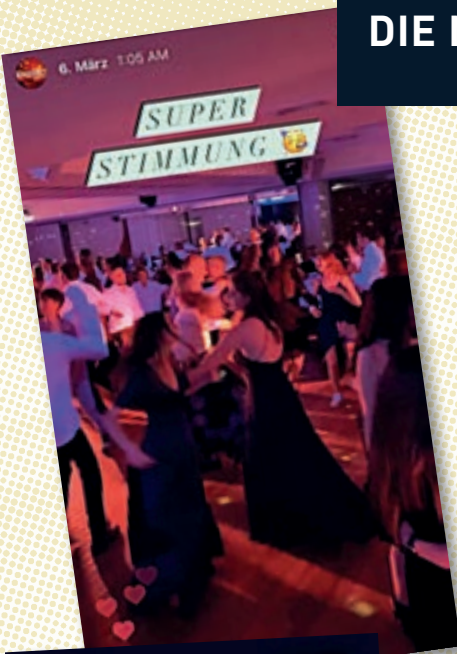
PREIS (PRO PERSON)

Welttanzprogramm
Teil 1 (15 Wochen): 4x 72,50 €
oder einmalig 290 €
Teil 1+2 (30 Wochen): 8x 60 €
oder einmalig 480 €

DIE NÄCHSTEN SCHÜLER*INNENKURSE

WELTTANZPROGRAMM

kressler 12 | 13
bewegt mich



GARBSEN

	Teil 1	Teil 2
Mittwoch	16:30 Uhr ab 27.05.2026	ab 11.11.2026
Freitag	15:30 Uhr ab 22.05.2026	ab 13.11.2026

📍 Havelser Straße 3 (Shopping Plaza)

NEUSTADT

	Teil 1	Teil 2
Mittwoch	16:30 Uhr ab 27.05.2026	ab 11.11.2026
Freitag	15:30 Uhr ab 22.05.2026	ab 13.11.2026

📍 Marktstraße 26-27 (Penthouse Neustadt)

WUNSTORF

	Teil 1	Teil 2
Mittwoch	16:15 Uhr ab 27.05.2026	ab 11.11.2026

📍 Hindenburgstraße 56 (stay & joy Location)

GEHRDEN

	Teil 1	Teil 2
Freitag	16:45 Uhr ab 22.05.2026	ab 13.11.2026

📍 Heinrich-Goebel-Straße 2a (Gewerbegebiet)



DU KANNST BEREITS TANZEN?

Dann findest du auf unserer Website alle Termine für die Medaillenstufen 1 und 2.

JETZT ANMELDEN: WWW.KRESSLER.DE

Hast du noch Fragen?
Wir beraten dich gerne: 05131 49 100

TANZEN FÜR KINDER



Mit Spiel und Spaß gesund und schlau!

Tanz, Spiel und Spaß: Von Montag bis Freitag geht in unseren Kindertanzgruppen die Post ab. Lass dich von unserer langjährigen Erfahrung begeistern und gib deinem Kind die wunderbare Chance, mit viel Freude und Abwechslung seine Beweglichkeit, Koordination, das Rhythmusgefühl und die Kreativität zu verbessern.

GESUNDES HOBBY

Beim Kindertanzen trainiert dein Kind auf spielerische Weise wichtige motorische Fähigkeiten und wird gezielt in seiner Entwicklung unterstützt. Weil Bewegung hier mit Musik, Singen und Gemeinschaft zusammenkommt, werden alle Teile des Gehirns gleichzeitig angesprochen. Neben den tänzerischen Inhalten vermitteln unsere ausgebildeten ADTV-Kindertanzlehrerinnen mithilfe von Gruppenritualen und Spielen auch wichtige soziale Fähigkeiten, die in Zeiten von Internet und Smartphone häufig unterentwickelt bleiben.

KLEINE GANZ GROSS

Eines ist uns ganz wichtig: In unseren Kindergruppen geht es nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern um den Spaß an Musik und Bewegung. Jedes Kind ist willkommen – so wie es ist.

Zu unserer Philosophie gehört es auch, dass wir den Kindern immer wieder Ziele geben, auf die sie hinarbeiten. Das können kleine Auftritte sein, das jährliche Kindertanz-Diplom oder große Bühnenshows. Hier wächst dein Kind über sich hinaus und entwickelt ein gesundes Selbstvertrauen.



Dein Start bei Kressler

Kostenlose Schnupperstunde:

Lerne uns unverbindlich kennen und vereinbare online eine kostenlose Schnupperstunde: www.kressler.de/kinder

Ist eine Gruppe bereits voll, kannst du dein Kind auf die Warteliste setzen.

AUF EINEN BLICK



WIE LANG GEHT'S?

Die Unterrichtszeit beträgt in allen Gruppen 60 Minuten pro Woche.



WANN GEHT'S LOS?

Der Einstieg in unsere Kindergruppen ist jederzeit möglich.



KOSTENLOS AUSPROBIEREN

Wir wollen, dass dein Kind sich in seiner Gruppe wohlfühlt. Deshalb darf es vor der Anmeldung zweimal kostenlos teilnehmen.



QUALIFIZIERTE FACHLEHRERINNEN

Bei uns unterrichten ausschließlich ausgebildete ADTV-Tanzlehrerinnen mit einer Zusatzausbildung für Kindertanzen.



PERFEKTE BEDINGUNGEN

Alle Kurse finden in geräumigen, gepflegten Sälen mit einem großen Spiegel statt.



ZEIT FÜR DICH

Während der Tanzstunde kannst du es dir mit einer Zeitschrift und einem Kaffee in unserem Barbereich gemütlich machen.



BESONDERE Momente

Liebevolle Veranstaltungen, Auftritte und große Bühnenshows: An diese Erlebnisse wird sich dein Kind ein Leben lang erinnern!



PREIS

12 Monate: 44 € mtl.
3 Monate: 49 € mtl.
1 Monat: 54 € mtl.

Nach der gewählten Laufzeit kannst du monatlich kündigen.

KINDERTANZEN
FÜR 3- BIS 6-JÄHRIGE**GARBSSEN**

Dienstag	15:00 Uhr	3-4 J.
Mittwoch	15:00 Uhr	3-4 J.
Freitag	14:30 Uhr	3-4 J.
Dienstag	15:00 Uhr	4-5 J.
Donnerstag	15:00 Uhr	4-5 J.
Mittwoch	15:00 Uhr	5-6 J.
Donnerstag	16:00 Uhr	5-6 J.
Freitag	14:30 Uhr	5-6 J.

NEUSTADT

Donnerstag	15:15 Uhr	3-4 J.
Donnerstag	16:15 Uhr	4-5 J.
Montag	15:00 Uhr	4-5 J.
Dienstag	15:00 Uhr	5-6 J.

GEHRDEN

Mittwoch	15:30 Uhr	3-4 J.
Montag	14:30 Uhr	4-5 J.
Donnerstag	15:30 Uhr	4-5 J.
Montag	15:30 Uhr	5-6 J.
Donnerstag	16:30 Uhr	5-6 J.

DANCE4KIDS
FÜR 6- BIS 8-JÄHRIGE**GARBSSEN**

Montag	15:15 Uhr	6-7 J.
Montag	16:30 Uhr	7-8 J.
Mittwoch	16:00 Uhr	7-8 J.
Donnerstag	16:00 Uhr	7-8 J.
Freitag	15:30 Uhr	7-8 J.

NEUSTADT

Montag	16:00 Uhr	7-8 J.
--------	-----------	--------

GEHRDEN

Dienstag	15:00 Uhr	6-7 J.
Mittwoch	15:30 Uhr	6-7 J.
Montag	16:30 Uhr	7-8 J.
Freitag	14:30 Uhr	7-8 J.

**STREETDANCE FÜR KIDS**
FÜR 8- BIS 13-JÄHRIGE**GARBSSEN**

Montag	16:30 Uhr	8-9 J.
Dienstag	16:00 Uhr	8-9 J.
Mittwoch	16:00 Uhr	8-9 J.
Mittwoch	17:00 Uhr	9-10 J.
Freitag	14:30 Uhr	10-11 J.
Freitag	15:30 Uhr	10-11 J.
Montag	17:30 Uhr	11-12 J.
Dienstag	16:00 Uhr	11-12 J.

NEUSTADT

Dienstag	16:00 Uhr	8-9 J.
Mittwoch	16:00 Uhr	8-9 J.
Donnerstag	17:00 Uhr	9-10 J.
Montag	17:00 Uhr	10-11 J.
Donnerstag	16:00 Uhr	11-12 J.

GEHRDEN

Montag	17:30 Uhr	8-9 J.
Mittwoch	16:30 Uhr	8-9 J.
Dienstag	16:00 Uhr	10-11 J.
Mittwoch	17:30 Uhr	10-11 J.
Freitag	15:30 Uhr	10-11 J.

DISCO DANCE**GARBSSEN**

Montag	15:15 Uhr	ab 8 J.
Montag	17:30 Uhr	ab 12 J.

NEUSTADT

Freitag	15:30 Uhr	ab 9 J.
Dienstag	18:00 Uhr	ab 12 J.
Dienstag	19:00 Uhr	ab 14 J.

HIP HOP**GARBSSEN**

Dienstag	16:00 Uhr	ab 8 J.
Dienstag	17:00 Uhr	ab 12 J.
Dienstag	18:00 Uhr	ab 14 J.

NEUSTADT

Montag	16:00 Uhr	ab 8 J.
Montag	17:00 Uhr	ab 12 J.
Montag	19:30 Uhr	ab 15 J.

BREAKDANCE**NEUSTADT**

Mittwoch	17:00 Uhr	ab 8 J.
----------	-----------	---------



KURSE

FITDANKBABY®

*Fitness für dich, Spaß für dein Baby:
Dieses wundervolle Fitnesskonzept richtet
sich gezielt an Frauen nach der Schwan-
gerschaft. Dein Baby ist immer dabei!*

GARBSSEN**MINI (3-8 MONATE)**

ab Mittwoch	21.01.	10:45 Uhr
ab Mittwoch	08.04.	10:45 Uhr

MAXI (8-13 MONATE)

ab Mittwoch	21.01.	09:30 Uhr
ab Mittwoch	08.04.	09:30 Uhr

je Kurs 8x 60 Minuten:

129 € pro Mutter-Kind-Paar

WINDELFLITZER®**FÜR 2- UND 3-JÄHRIGE**

*In den Windelflitzer-Kursen entdeckt
dein Kind zusammen mit dir schon früh
den Spaß an Bewegung. Ein schöneres
gemeinsames Hobby gibt es nicht!*

GARBSSEN

ab Montag	09.02.	15:15 Uhr
ab Mittwoch	11.02.	15:15 Uhr
ab Mittwoch	11.02.	16:30 Uhr
ab Montag	27.04.	15:15 Uhr
ab Mittwoch	29.04.	15:15 Uhr
ab Mittwoch	29.04.	16:30 Uhr

NEUSTADT

ab Donnerstag	12.02.	15:15 Uhr
ab Donnerstag	30.04.	15:15 Uhr

je Kurs 8x 60 Minuten:

129 € pro Eltern-Kind-Paar

JETZT ANMELDEN: WWW.KRESSLER.DE

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne: 05131 49 100

Da tanzt das 
vor Freude



JETZT GUTSCHEIN VERSCHENKEN:

GUTSCHEIN.KRESSLER.DE