

## FÜR DIE KIDS

### Heat & Beat Juniors

8.8.-12.8. jeweils von 08:45 bis 12:30 Uhr  
Tanzwoche für Kinder von 8-13 Jahren  
Workshops in verschiedenen Tanzstilen (Dancehall, Lyrical, Commercial, ...)

### Kindersportwoche

18.7.-22.7. jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Sportwoche für Kinder von 6-10 Jahren  
Olympische Wasserspiele, Teamspiele, Zirkustag, ...

## FÜR DIE SEELE

### Moon Yoga

27. Juni, 13. Juli, 11. August (je 20-21:30 Uhr)  
27. August (7-8:30 Uhr)  
Yoga, Meditation + Input zu Neu- bzw Vollmond

### SAMASTA Summer Festival

27. Juli - 1. August ganztägig  
Retreat für moderne Spiritualität und bewusste  
Lebensgestaltung  
Ayurveda, Waldbaden, Human Design, Astrologie, Yoga, ...

## FÜR DIE ERWACHSENEN

### Sommerfit / Dancefit / Stretch & Meditation

wöchentlich individuelle Termine  
Einzelworkshops (Workout, Danceaerobic, Stretching)

### 50+ Sommer Sport Programm

wöchentlich individuelle Termine  
Einzelworkshops (Ausdauertraining, Kraftübungen,  
Mobilisierungsübungen, Dehnübungen, etc))

## FÜR DAS TÄNZERHERZ

### Heat & Beat Danceweek

22.8.-26.8. ganztägig  
Tanzwoche für Jugendliche und Erwachsene  
ab 14 Jahren

### Poledance & Chairdance

Poledance Sommersemester 10 Termine  
Schnupperkurs für Beginner am 4., 11. und 18.9.  
Chairdance  
wöchentliche Einzelworkshops

# FÜR DIE KIDS

## Heat & Beat Juniors

8.8.-12.8. jeweils von 08:45 bis 12:30 Uhr  
Tanzwoche für Kinder von 8-13 Jahren

Am besten ist dieser Tanzworkshop für Kinder von 8 bis 13 Jahren geeignet. Die Kids werden in eine Anfänger und eine Fortgeschrittenen Gruppe eingeteilt, um die Woche für sie so perfekt wie nur möglich zu gestalten.

Trainiert wird Montag bis Donnerstag immer am Vormittag bis 12:30 Uhr und am Freitag gibt es noch zusätzlich eine kleine Show um 13 Uhr im Tanzzentrum, wo die teilnehmenden Kinder ihr bisher Gelerntes oder auch etwas ganz Eigenes vorzeigen können. Eltern und Geschwister sind hierbei als Publikum natürlich herzlichst eingeladen. :)

Infos zum Stundenplan und zu den Trainern gibts auf unseren Social Media Kanälen und auf [www.dastanzforum.at](http://www.dastanzforum.at)

Anmeldung per Mail an:  
[office@dastanzforum.at](mailto:office@dastanzforum.at)

**Heat&Beat Juniors** (5 Vormittage): 150€

## Kindersportwoche

18.7.-22.7. jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Sportwoche für Kinder von 6-10 Jahren

Unsere ehemalige Trainerin und Sportstudentin Ini hat sich in diesem Sommer etwas Neues und ganz, ganz Tolles überlegt..

In unserer Kindersportwoche wird ausnahmsweise einmal nicht (nur) getanzt. An den 5 Vormittagen gibt es für die Kids immer wieder ein neues, spannendes Sportprogramm bei uns im Tanzzentrum. Dabei wird vermutlich auch der Garten des Öfteren genutzt. ;-)

Ausdauertraining, Olympische Wasserspiele, Teamspiele, Krafttraining für Kinder und Zirkuskünste - für jeden ist etwas dabei.

Anmeldung per Mail an:  
[office@dastanzforum.at](mailto:office@dastanzforum.at)

**Kindersportwoche** (5 Vormittage): 150€

# FÜR DIE ERWACHSENEN

## **SummerFit / Dancefit**

wöchentlich individuelle Termine

Beim gemeinsamen Workout kommen wir mit abwechslungsreichem Körper/ Cardio Training richtig schön ins Schwitzen.

SummerFit ist für alle Erwachsenen, die auch im Sommer nicht auf das Tanzen verzichten wollen.

Es gibt immer wieder neue Choreos zu bester 90s und 00s Musik ;- ) – Spaß und Power stehen im Vordergrund.

## **Stretch & Meditate**

Nach einem intensiven SummerFit Workout dürfen wir unseren Körper mit langsamem, entspannenden Stretching sowie bewussten Atem- und Meditationstechniken wieder zur Ruhe bringen.

Anmeldung für die einzelnen Termine wöchentlich in der gemeinsamen Whats App Gruppe

**SummerFit** (50 Min.) - 10€

**DanceFit** (70 Min.) - 12€

**SummerFit + Stretch&Meditate** (100 Min.) - 15€

## **50+ Sommer Sport Programm**

wöchentlich individuelle Termine

Um auch im Sommer fit zu bleiben und etwas Gutes für den Körper zu machen, bietet dieses 50+ Sportprogramm die perfekte Möglichkeit gemeinsam mit Gleichaltrigen regelmäßig Sport zu betreiben. Es handelt sich hierbei um ein Sportprogramm, welches sowohl Ausdauertraining und Krafttraining, als auch Dehnübungen und Mobilisierungsübungen enthält. Es ist ein bunter Mix aus allem und das Hauptziel ist es, den Körper fit zu halten und gemeinsam Freude am Sport zu haben.

Da ein gut gekräftigter Körper sowie eine grundlegende Ausdauer sehr wichtig sind beim Tanzen, ist dieses Training die perfekte Möglichkeit, sich im Sommer gut auf die nächste Tanzsaison vorzubereiten. :-)

Anmeldung für die einzelnen Termine wöchentlich in der gemeinsamen Whats App Gruppe

**50+ Sommer Sport Programm** (90 Min.) - 15€

# FÜR DIE SEELE

## **Moon Yoga**

### 4 Einzeltermine zu Neu- und Vollmond

Zum jeweiligen Mondthema nehmen wir uns 90 Minuten Zeit für uns.

Zuerst starten wir mit astrologischem Input und Inspiration, wie du die Mond-Energie nützen kannst, entspannt in die Session.

Dann kommen wir mit einer kraftvollen oder ruhigeren Yogasession (je nach Mondposition) in Bewegung. Den Abschluss macht eine abgestimmte Meditation.

Mo, 27. Juni - 20 Uhr - Neumond in Krebs

Mi, 13. Juli - 20 Uhr - Vollmond in Steinbock

Do, 11. August - 20 Uhr - Vollmond in Wassermann

Sa, 27. August - 7 Uhr - Neumond in Jungfrau

90 Minuten Zeit für Körper, Geist & Seele.

Anmeldung per Mail an:  
[office@dastanzforum.at](mailto:office@dastanzforum.at)

**Moon Yoga** (90 Minuten) - 15€

## **SAMASTA Summer Festival**

Retreat für moderne Spiritualität und bewusste Lebensgestaltung - 27. Juli bis 1. August

Bereits zum dritten Mal findet im Tanzzentrum auch heuer wieder das einzigartige SAMASTA Summer Festival statt.

4 volle Tage Auszeit für dich

Wir starten täglich mit einer kraftvollen Morgenroutine inklusive Yoga, genießen Vorträge und Workshops in den unterschiedlichsten Bereichen (Human Design, Ayurveda, Astrologie, uvm) und runden das Programm mit ganz besonderen Highlights ab (rituelle Kakaozeremonie, Manifestieren zum Neumond, Waldbaden und Achtsamkeitstraining, ...).

Dazu gibts täglich frisch gekochte Verpflegung. (Frühstück, Mittag und Abendessen - vegan, vegetarisch)

Anmeldung auf:  
[www.samasta.life](http://www.samasta.life)

**Early Bird Ticket** (bis 20. Juni): 333,-

**Reguläres Ticket:** 389,-

\*inklusive voller Verpflegung & gesamtem Programm & Material

# FÜR DAS TÄNZERHERZ

## Heat & Beat Danceweek

22. - 26. August ganztägig

Heat & Beat Danceweek is back!

Du bist Anfänger:in oder hast länger nicht mehr getanzt? Absolut kein Problem - heuer gibt es ganz neu neben den Advanced Classes auch extra Beginner Einheiten! Unser großartiges Dozententeam hat wieder eine Menge cooler Choreos und spannender Technikstunden vorbereitet. Du kannst aus verschiedenen Packages wählen und dir so deine Woche individuell zusammenstellen. Natürlich gibts auch wieder das Full Week - Paket für alle die so richtig Gas geben wollen.

Altbekannte und neue Gesichter werden dich im Dozententeam erwarten und einen Mix aus vielen verschiedenen Stilen präsentieren. Freu dich auf Hip Hop, Contemporary, Commercial, Jazz, Afro und vieles mehr ...

Anmeldung **ab 1. Juli** per Mail an [office@dastanzforum.at](mailto:office@dastanzforum.at)

**Full Week Ticket** - 280€

**Beginner Ticket** - 170€ (14 Classes)

**Advanced Ticket** - 220€ (18 Classes)

**5er Block** - 80€

## Poledance

Sommersemester und Schnupperkurs für Beginner - Start Sommersemester: 15. Juli

Freitag - 17:30 Uhr Level 2 & 19:00 Uhr Level 1

Sonntag - 18:00 Uhr Intermediate (Level 2-5)

Beginner- Workshop: 4., 11. und 15. 9. um 16:30-17:45 Uhr

## Chairdance

wöchentliche Einzelworkshops

Da wir im Sommer nicht pausieren möchten, gibt es unsere Chairdance Workshops weiterhin. Das bedeutet, dass auch DU gerne einmal (oder natürlich auch mehrmals) mitmachen kannst. Gemeinsam erarbeiten wir Choreos in denen wir uns wunderschön, weiblich und absolut sexy fühlen.

## Poledance

Sommersemester (10 Termine): 150€

Schnupperkurs für Beginner (3 Termine): 45€

Anmeldung: [office@dastanzforum.at](mailto:office@dastanzforum.at)

**Chairdance** (90 Minuten): 15€

Anmeldung für die einzelnen Termine wöchentlich in der gemeinsamen Whats App Gruppe