

Info Brief März 2023

Ballettschule im Hofgarten
DEM GESUNDHEITZENTRUM LOHMAR

Die Osterferien beginnen am 1. April und enden am 16. April. Es wird ein Ferien Programm angeboten, zu welchen Sie sich bitte eintragen. Das wird gesondert zugestellt.

In den Kinder Kursen findet in der letzten Stunde vor den Ferien ein offenes Training für die Eltern statt.

Die Räumlichkeiten sind für Alle mit **Maskenpflicht** wieder zum Besuch erlaubt. Die Eltern der Früherziehung Kurse Stufe 1 bitten wir die Umkleiden zum Umziehen der Kinder zu nutzen, damit der Unterricht möglichst reibungslos vor sich gehen kann.

Corona Test werden nicht mehr kontrolliert. Wir bitten bei Erkältung Symptomen eigenverantwortlich zu handeln.

Akrobatik

Die Einteilung der Akrobatik Kurse wird etwas verändert:

Von 11.30 bis 12.30 Uhr für alle Kinder

Ab 12.30 Uhr **nur die Kinder, die von Marc direkt angesprochen werden**. Alle anderen Kinder sollen dann bitte abgeholt werden.

Am 4. März findet keine Akrobatik statt.

Dafür am Sonntag, den 5.3.23 um 11.30 Uhr mit der neuen Regelung

Акробатика

Класифікація курсів акробатики буде дещо змінена:

З 11.30 до 12.30 для всіх дітей

З 12.30 вечора тільки діти, до яких звертається безпосередньо Марк. Всіх інших дітей потім слід забрати на руки.

Акробатики 4 березня не буде.

Але в неділю, 5.3.23 об 11.30 з новими правилами

Disco Fox Am Samstagnachmittag

Es steht eine Hochzeit an? Sie wollten schon immer gemeinsam tanzen?

Intensiv

Mit dem Partner Auffrischen, den Grundschrift lernen Spaß haben, und anschließend Zeit zum Tanzen und ausprobieren

Mit oder ohne Partner

Pro Person 58€

Der Partner bekommt 15% Ermäßigung

Anmeldung bitte an das Büro der Ballettschule

(Tanzschuhe mit Chromledersohle notwendig)

Neu: samstags gibt es ein offenes Training für Ehemalige! Einmal im Monat! Die nächsten Termine: 18.3., 15.4., 13.5., 10.6.2023
Immer um 10.30 Uhr

Jazz - Contemporary

mit Spaß nochmal im Saal stehen

und gemeinsam schwitzen, tanzen und Erinnerungen austauschen

Wenn du nicht mehr in der Nähe wohnst und zufällig da bist – komm vorbei



www.sport-shop-halpaus.de

Yoga und Pilates Reise

Eine Woche Entspannung und wohlfühlen im schönen Bergpanorama der Lechtaler Alpen.

In dieser Woche bieten wir euch in Kooperation Sport Shop Halpaus, das gewohnte „Sonnenfluh-Angebot“ inkl. 15 Trainingseinheiten in Pilates, Yoga oder Barre an.

Die Woche steht ganz im Zeichen von „Entspannung und wohlfühlen“. Es finden täglich 3 Kurseinheiten statt, die von ausgebildeten Trainerinnen durchgeführt werden. Hier erhaltet ihr die optimale sportliche Betreuung die ihr benötigt, egal ob Anfänger oder Profi. Individuelle Personaltrainings sind gegen Aufpreis zu buchbar.

Die Kurseinheiten werden von den Krankenkassen als Präventivkurs unterstützt! Bei Fragen hierzu könnt ihr

uns gerne kontaktieren.

Eine Kurseinheit wird am Morgen und zwei am Nachmittag stattfinden. Zwischen den Trainingseinheiten kann der Tag individuell genutzt werden. Egal ob beim Wandern, Schwimmen, Bummeln durch Lech oder bei einer zünftigen Pause auf einer der zahlreichen Berghütten.

Andreas, Doris und ihr Team freuen sich auf eine aktive Bergwoche mit euch.

Es gibt nur noch wenige Plätze!!!

Eine Erweiterungswoche ist bereits vorgesehen.

Es gibt eine neue Aufführung / Gala im Dezember!!!!

Wir planen „Der kleine Prinz“

Für das **Vortanzen** haben wir einen Termin

Dafür bitte etwas Eigenes vorbereiten.

Alle die sich gemeldet haben kommen bitte am

10. März um 19 Uhr in die Ballettschule



Der Yoga Kurs am Freitag wird im Mai gegen einen



Entspannungskurs

ersetzt. Es werden verschiedene Entspannung Techniken vorgestellt.

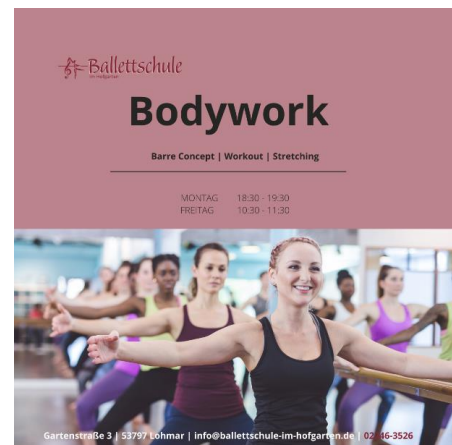
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst

Yoga findet weiterhin am Dienstag um 19:30 Uhr statt (90 min)

Wer jetzt seine **Reha Kurse** erweitern möchte,
hat nun die Gelegenheit in andere Kurse
einzusteigen. Sprechen Sie uns an.

Ihr dürft also gespannt sein und nicht vergessen:
Fleißig und regelmäßig trainieren!

Wenn Ihr Fragen habt – einfach anrufen
02246-3526



Außerdem

- Der nächste Wellness Day „Für Dich“ findet am 30. Mai 2023
- All you can Dance
- Intensiv Ballett und Jazz /Modern Workshop im August
- Dance Camp in den Sommerferien für Kinder und Ballett Intensiv Camp in der ersten Sommer-Ferien Woche

info@ballettschule-im-hofgarten.de

Ich freue mich auf Alle

Doris Schuster-Weber