

# Info Brief Februar und März 2024

Alle Informationen können Sie immer auch auf unseren Internet Seiten sehen

[www.Rehateam-im-Hofgarten.de](http://www.Rehateam-im-Hofgarten.de)

[www.Ballettschule-im-hofgarten.de](http://www.Ballettschule-im-hofgarten.de)

---

ich hoffe, dass Sie alle ein wunderbares Jahr 2024 haben. Ich möchte Ihnen mitteilen, dass unsere Ballettschule in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum in Lohmar feiert. Im vergangenen Jahr hatte ich mein 40-jähriges Berufsjubiläum und ich bin sehr dankbar für die vielen lieben Menschen, die in dieser langen Zeit meine Räumlichkeiten besucht haben. Es ist immer wieder eine Freude, alle wiederzusehen und auch viele neue Gesichter in der wundervollen Welt des Tanzes und der Gesundheit zu begrüßen.

Im September werden wir eine Feier zum Jubiläum planen und im Dezember wird es dann die Jubiläumsaufführung "30 Jahre Ballettschule im Hofgarten" geben. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie und Ihre Kinder an diesen Veranstaltungen teilnehmen könnten.



---

### Zusammen mit dem JMD Club Lohmar

Sind wir bereits in der Vorbereitung für viele Turnier Teilnahmen. Bis Juni sind bereits einige Meldungen raus und wir werden über die hoffentlich glücklichen und erfolgreichen Tänzerinnen berichten.

Auf jeden Fall drücke ich allen die Daumen und wünsche vor allem Spaß, tolle Menschen um euch herum, die eure Leistung wertschätzen und vielleicht auf gute Erfolge.

---

### Der kleine Prinz

Die Matinee in Lohmar Birk war ein Höhepunkt im Dezember.

Danke an alle Helfer und auch an die Tänzerinnen und Eltern.

Am 17.3. um 16 Uhr wir im Rahmen der Kulturtage Lohmar die Vorstellung noch einmal etwas verändert auf der großen Bühne aufgeführt.

Der Kartenvorverkauf hat begonnen. Bitte nutzen Sie die Flyer zur Bestellung.

Die Geschichte vom kleinen Prinzen wird erzählt und tänzerisch dargestellt. Natürlich haben wir inzwischen auch schon neue Tänze dazu bekommen – es lohnt sich also noch einmal zu schauen.



Am Sonntag, den 17.3.24 wird die **Generalprobe** für alle in der Jabachhalle sein.

Vermutlich beginnt die Probe für alle um 10 Uhr

Vorher wird ab 9 Uhr vormittags der Tanzboden gelegt und die Dekoration und die Bestuhlung gestellt. Gerne können sich Helfer melden. Am Sonntag nach der Vorstellung bitten wir bei den Abbauarbeiten zu helfen



Eine **Durchlaufprobe** ist für alle Solisten am 3. März von 10 bis 13 Uhr, in der Ballettschule geben. Gerne sollen bitte auch die Gruppen dazu kommen. Alle Tänze werden regelmäßig im normalen Unterricht wiederholt und vertieft. Umstellungen der Soli sind bereits in Arbeit.

Samstags gibt es ein offenes Training für Ehemalige! Die nächsten Treffen:  
am 16.3., 13 Uhr  
am 27.4., 13 Uhr  
am 1.6., 13 Uhr  
am 29.6., 13 Uhr  
Jazz und 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.

Bitte vorher kurz anmelden!!



Wir haben dienstags zwei neue Kräfte im Einsatz. Marit Beentjes und Sunita Funke übernehmen die Kurse von Moody

**Breakdance** um 16.30 Uhr

**Hip hop A** um 17:30 Uhr und

**Hip Hop B** um 18:30 Uhr

Um 19:30 Uhr findet neu ein **Modern Contemporary** für junge Erwachsene statt bei Marit Beentjes, Tänzerin Choreografin Schauspielerin. 10 Einheiten für 150€ - Anmeldung bitte im Büro [info@ballettschule-im-hofgarten.de](mailto:info@ballettschule-im-hofgarten.de)



**25.-28. April 2024**      **Infos & Tickets unter:**  
Rudolf-Steiner-Schule Wuppertal      [www.tanzfestival-bergischer-loewe.de](http://www.tanzfestival-bergischer-loewe.de)



**BERGISCHER LÖWE**  
MEISTERSCHAFT DER TÄNZE

---

Aerial Yoga 13.14. April 2024

Für 45€

zwei Stunden genießen

Samstag 15 Uhr

Sonntag 11 Uhr

A photograph showing a person in an orange long-sleeved shirt and black shorts performing aerial yoga in a studio. They are suspended in a red fabric hammock. The studio has large windows and other hammocks hanging from the ceiling.

**AERIAL  
YOGA**

Eine Symbiose aus traditionellen Asanas und Zirkus-Akrobatik: Aerial Yoga. In dieser magischen Praxis wird das Tuch zum Trainingspartner, der dir Stabilität schenkt und ein Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt.

TERMIN  
VORMERKEN:  
13. 14. APRIL 2024

Ballettschule  
im Müggeltal



Im Sommer planen wir mit einigen Schülerinnen eine Ferien Freizeit in Bozen. Wir werden die internationalen Tanztage in Bozen besuchen und so ein intensives Training im schönen Südtirol anbieten können. Wohnen werden wir auf einem Bauernhof/Weingut gleich in Bozen mit Pool. Leider sind alle Plätze bereits schnell ausgebucht gewesen, dass eine weitere Teilnahme nicht mehr möglich ist, Gerne aber schon Voranmeldungen für das kommende Jahr gemacht werden können



[Tanz Bozen / BolzanoDanza:  
Stundenplan](#)

---



**HAUS SONNENFLUH**

## PILATES REISE 3.0

Yoga | Barre - 13.Juli - 20.Juli 2024

Preis (ohne Training) ab 455€  
Preis (mit Training) ab 675€

zubuchbar sind Massagen und Personal Training

eine Kooperation von

**Rehateam** **sport-shop halpaus**

www.Rehateam-im-Hofgarten.de

**Aktive Bergwoche nach Warth am Arlberg**

**Inklusive:**

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (mit Etagedusche und -WC), Bad im Zimmer oder Einzelzimmer möglich mit Aufpreis
- Reichhaltiges Berg-Frühstücksbuffet
- Gesundes mehrgängiges Abendessen
- 3 Kurseinheiten pro Tag (Mittwoch trainingsfrei)
- Lechtal Activcard / Tickets für alle Bergbahnen und Busse im Lechtal und viele andere Vergünstigungen



**HAUS SONNENFLUH**

## PILATES REISE SPECIAL

Yoga | Pilates - 7.Juli - 12.Juli 2023

Preis (ohne Training) ab 425€  
Preis (mit Training) ab 645 €

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

eine Kooperation von

**Rehateam** **sport-shop halpaus**

www.Rehateam-im-Hofgarten.de

**Aktive Bergwoche nach Warth am Arlberg**

Die Woche steht ganz im Zeichen von „Entspannung, Training Tanz und wohlfühlen“. Es finden die oben genannten Kurseinheiten je nach Wetter statt. Die Einheiten werden von ausgebildeten Trainerinnen durchgeführt werden. Hier erhaltet ihr die optimale sportliche Betreuung die ihr benötigt, egal ob Anfänger oder Profi. Weitere individuelle Personaltrainings sind gegen Aufpreis zu buchbar. Die Kurseinheiten werden von den Krankenkassen als Präventivkurs unterstützt. Ihr erhaltet hier einen Großteil der Kursgebühren von eurer Krankenkasse zurück. Bei Fragen hierzu könnt ihr uns gerne kontaktieren.

Die Pilates, Yoga und Barre-Workout Sommer Reisen 3.0 und Spezial sind beide in Planung. Ein paar Restplätze sind noch frei und wer schnell ist, kann mit mir dann eine Woche in den Sonnenfluh Warth in Österreich und eine tolle Woche mit Training, Spaß netten Menschen verbringen. Es gibt noch wenige Restplätze.

Informationen und Fragen gerne bei mir im Büro oder über den Link

[Yoga und Pilates Reise 3.0 \(sport-shop-halpaus.de\)](https://sport-shop-halpaus.de)

[Yoga und Pilates Reise Spezial \(sport-shop-halpaus.de\)](https://sport-shop-halpaus.de)

[Anmeldung Sommerreisen \(sport-shop-halpaus.de\)](https://sport-shop-halpaus.de)

Die neue  
**Modern  
Dance  
Company**  
geht dieses  
Jahr zum  
ersten Mal  
wieder auf  
Ligen



Turniere. Sie starten in der Jugend Landesliga und werden geleitet von Doris Schuster-Weber und Marit Beentjes. Natürlich freuen wir uns über zahlreiche Fans bei den Turnieren. Vielleicht wird es ja auch wieder einmal ein Turnier in Lohmar geben.

---

Neu geplant im Jahr 2025 – jetzt schon vormerken



Schenke Dir eine Pilates-Reise nach Madeira

Wandern, trainieren  
und eine  
wunderschöne  
Landschaft

Erlebe eine  
unvergessliche Pilates-  
Reise mit Doris auf der zauberhaften Insel  
Madeira!



Du sehnst dich nach einer Auszeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen? Dann ist unsere exklusive Pilatesreise genau das Richtige für dich! Hier sind die Highlights:

1. **Wandern und Training:** Gemeinsam erkunden wir die atemberaubende Landschaft von Madeira. Von den malerischen Levadas bis zu den spektakulären Aussichtspunkten – du wirst von der Natur verzaubert sein.



2. **Sonniges Ponto do Sol:** Verbringe diese Woche vor den Herbstferien im sonnenreichsten Ort der Insel. Lass den Herbst hinter dir und verlängere deinen Sommer auf der Blumeninsel.
3. **Entspannung am Meer:** Unser Hotel, eine ehemalige charmante alte Quinta, thront auf einem Felsen direkt am Meer. Genieße den Blick auf den Ozean und nimm dir jederzeit eine Auszeit am Pool oder im Garten.
4. **Kulturelle Entdeckungen:** Wir besichtigen die charmante Stadt Funchal und tauchen in die lokale Kultur ein. Von traditionellen Märkten bis zu gemütlichen Cafés – Madeira hat viel zu bieten.



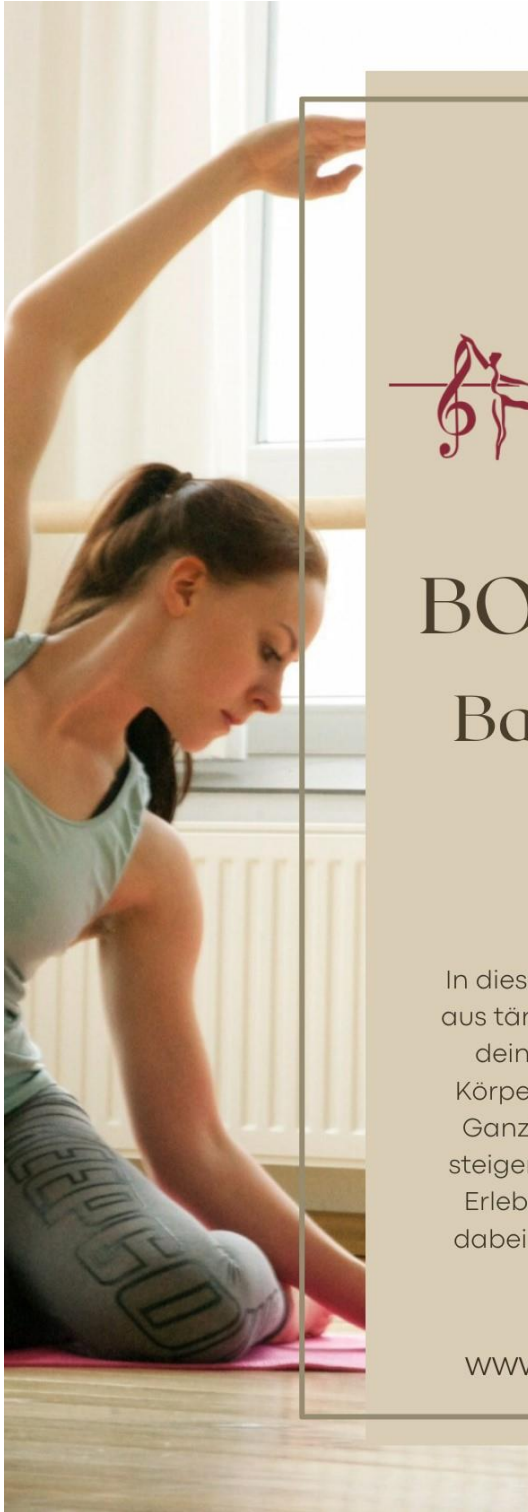
**Termin:** 4.10. bis 11.10.2025 (die letzte Woche vor den Herbstferien)

Buche jetzt deine Pilatesreise !

**Das Hotel Estalagem da Ponta do Sol** ist ein wunderbarer Ort für unsere Pilatesreise! Und mit **Doris Schuster Weber** haben wir eine erfahrene Leiterin an unserer Seite. Ihre Expertise als **Ballettschulleiterin, Pilates-Trainerin und staatlich geprüfte Gymnastik- und Tanzpädagogin** wird sicherlich zu einem unvergesslichen Erlebnis auf Madeira beitragen.

Buche jetzt deine Reise und tauche ein in die Welt des Pilates, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir freuen uns darauf, dich auf der Blumeninsel begrüßen zu dürfen! 🌸🌿

Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.ballettschule-im-hofgarten.de](http://www.ballettschule-im-hofgarten.de)



 **Ballettschule**  
Im Hofgarten

## BODY WORKOUT

### Barre - Pilates - Yoga

Montag 18:30 - 19:30

Freitag 10:00 - 11:00

In diesem Kurs durchdringt ein harmonischer Fluss aus tänzerischen Übungen und Kräftigungsritualen deine Sinne und führt dich zu einer gestärkten Körpermitte und einer anmutigen Silhouette. Das Ganzkörpertraining verbessert die Grundfitness, steigert deine Flexibilität und löst Verspannungen. Erlebe die Eleganz der Workout Flows und spüre dabei Muskeln, von deren Existenz du bisher nicht einmal ahntest!

[www.ballettschule-im-hofgarten.de](http://www.ballettschule-im-hofgarten.de)

Mit tänzerischen Grüßen

Doris Schuster-Weber und das Team der Ballettschule