

Info Brief April/Mai 2023

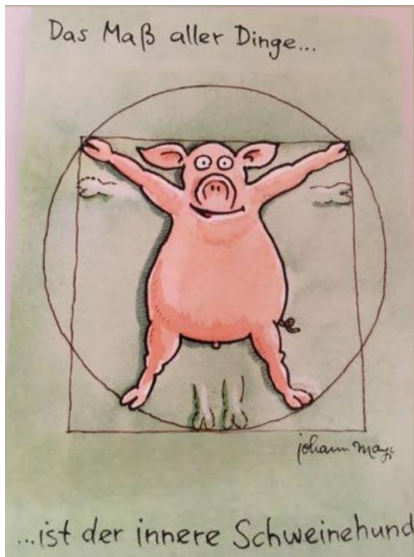
Ballettschule im Hofgarten

DEM GESUNDHEITZENTRUM LOHMAR

Die Räumlichkeiten sind für **Alle ohne Maskenpflicht** wieder zum Besuch erlaubt.

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

**Fit
in
den**



Frühling

Jetzt starten und den Schweinehund begraben.
Auch hier gibt es eine Bescheinigung für die Krankenkasse



Mein Tag - Fit für den Frühling

ein Tag für Körper und Seele

Wann?

30.04.2022

Tagesangebot

69 €

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Zusatzangebote:

Sauna: 10 €

Massage (20min): 18 €

Anmeldung ab sofort unter
info@ballettschule-im-hofgarten.de | 02246-3526
Gartenstraße 3 | 53797 Lohmar

Ballettschule

In der Anlage seht ihr die Anmelde und Info Briefe zum Tag

*All you can Dance
Die Herzen öffnen und fröhlich tanzen und feiern
am 8. Juni 2023*



Special Event den ganzen Tag Tanzen!!!! Bringt Freunde mit und tanzt euch durch alle Kurse:

Schlingen Yoga – Salsa – Disco Fox – Flamenco

Jazz Dance - Hip Hop - Musical Dance – Floor Work - Akrobatik

Burlesque Dance – Ballett - Modern Contemporary – Improvisation

Tag der offenen Tür

„Ballettschule Im Hofgarten“

Schule für darstellende Künste

Schauen sie einfach mal hinter die Kulissen oder trainieren sie Probe.

Wann? 8. Juni 2022
10:00 bis 18:00 Uhr
Wo? Lohmar, Gartenstrasse 3

Alle Kurse zum Zuschauen und Mitmachen

Anschließend ist unser Sommerfest mit Show und leckerem Essen!!

Disco Fox Am Samstagnachmittag

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

Intensiv – Tanzerash Kurs

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)

Samstags gibt es ein offenes Training für Ehemalige! Einmal im Monat! Die nächsten Termine: 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



HAUS SONNENFLUH

PILATES REISE SPECIAL
Yoga | Pilates - 25. Juni - 29. Juni 2023

Preis (ohne Training) ab 425€
Preis (mit Training) ab 605€
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

eine Kooperation von

Rehateam sport-shop halpaus

Aktive Bergwoche nach Warth am Arlberg

Inklusive:

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer (mit Etagedusche und -WC), Bad im Zimmer oder Einzelzimmer möglich mit Aufpreis
- Reichhaltiges Berg-Frühstücksbuffet
- Gesundes mehrgängiges Abendessen
- 5 Tage mit insgesamt 8 Kurseinheiten in der Gruppe plus 1 Personal Training oder Massage inklusive
- 1 gemeinsame Wanderung mit Training
- 1 gemeinsame Tanzerfahrung
- 1 meditatives Bogenschießen
- Lechtal Activcard / Tickets für alle Bergbahnen und Busse im Lechtal und viele andere Vergünstigungen

Du trainierst gerne?

Du magst die Natur?

Du möchtest Dich auf Deinen Körper konzentrieren?

Du möchtest mit netten Leuten ein paar Tage in den Bergen verbringen?

www.sport-shop-halpaus.de

Yoga und Pilates Reise - Spezial

Vom 25. Bis 29. Juni 2023

Entspannung und wohlfühlen im schönen Bergpanorama der Lechtaler Alpen.

In dieser Zeit bieten wir euch in Kooperation Sport Shop Halpaus, das bekannte „Sonnenfluh-Angebot“ inkl. Trainingseinheiten in **Pilates und Yoga** an. Diese Tage stehen ganz im Zeichen von „Entspannung und wohlfühlen“. Es finden täglich Kurseinheiten statt, die von ausgebildeten Doris Schuster-Weber und Petra Roßberg durchgeführt werden. Hier erhaltet ihr die optimale sportliche Betreuung die ihr benötigt, egal ob Anfänger oder Profi. Ein Individuelles **Personaltraining/oder Massage** ist im **Preis inbegriffen**. Natürlich können auch weitere Einzelbehandlungen (Massage oder Training) zugebucht werden.

Die Kurseinheiten werden von den Krankenkassen als Präventivkurs unterstützt! Bei Fragen hierzu könnt ihr uns gerne kontaktieren.

Zwischen den Trainingseinheiten kann der Tag individuell genutzt werden. Egal ob beim Wandern, Schwimmen, Shopping in Lech oder St. Anton oder bei einer zünftigen Pause auf einer der zahlreichen Berghütten.

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

Yoga wird im Mai weiter neu ausgebaut.



Es gibt einen neuen Präventiv Kurs am Freitag um 9:30 Uhr

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



Dance Camp in den Sommerferien für Kinder und Ballett Intensiv Camp in der ersten Sommer-Ferien Woche mit Alina Hartmann

In Planung

Intensiv Ballett und Jazz /Modern Workshop im August

[info@ballettschule-
im-hofgarten.de](mailto:info@ballettschule-im-hofgarten.de)

Ich freue mich auf
Alle

Doris
Schuster-
Weber

