



Line Dance

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik.

Getanzt wird zu unterschiedlichen Rhythmen, darunter zählen bekannte Rhythmen wie Cha Cha, Rumba, Samba, Langsamer Walzer und Foxtrott.

Line Dance - Einsteiger

montags	Level 1	20.00 - 20.50 Uhr
montags	Level 2	19.00 - 19.50 Uhr

Line Dance - Fortgeschrittene

donnerstags	Level 3	18.00 - 18.50 Uhr
-------------	---------	-------------------

Kostenlose Probestunde in allen Solo-Kursen
35,00 €/Monat - HanseFit/Wellpass 5,00 €/Monat

Fitness

Dance-Fitness fördert die Beweglichkeit und die Ausdauer. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, Spaß an Musik und Bewegung zu haben.

montags	18.00 - 18.50 Uhr
---------	-------------------

Kostenlose Probestunde jederzeit möglich. 35,00 €/Monat - HanseFit/Wellpass 5,00 €/Monat



NEU - Ballett

Die Vorteile beim Ballettanzen zeigen sich vor allem im Balancebereich, in einem guten Körpergefühl, einer aufrechten Haltung, in der Muskelkräftigung, der Verbesserung der Musikalität sowie der Förderung der Beweglichkeit.

Ganz nebenbei lernen die Kleinen, sich in einer Gruppe gleichaltriger Kinder zurechtzufinden, sodass sich auch die soziale Kompetenz verbessert.

dienstags (ca. 5-6)	16.15 - 17.00 Uhr
dienstags (ca. 7-11)	17.00 - 17.45 Uhr
donnerstag (ab 12)	17.00 - 17.45 Uhr

Kursgebühr 33,00 €/Monat

Kostenlose Probestunde ist gerne möglich – bitte telefonisch anfragen.



Kindertanzen

Liebe Eltern, die Kinder bekommen hier den kreativen Anreiz, sich spielerisch zu bewegen, eigene Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und diese in Verbindung mit Musik aus-zuprobieren.

Kostenlose Probestunde ist gerne möglich – bitte telefonisch anfragen.

dienstags (ca. 3-5)	15.30 - 16.05 Uhr
donnerstags (ca. 3-5)	15.30 - 16.05 Uhr

montags (ab 4)	15.15 - 16.00 Uhr
donnerstags (ca. 5-7)	16.15 - 17.00 Uhr
montags (ab 7)	16.15 - 17.00 Uhr
donnerstags (ab 8)	16.00 - 16.45 Uhr

3 - 4 Jahre (35 Min.) - 28,00 €/Monat
ab 5 Jahre (45 Min.) - 33,00 €/Monat

Hip-Hop

Beim **Hip Hop** kommen die verschiedenen Stile des Tanzens zusammen. Aus all denen wird eine auftrittsreife Bühnen-Show.

donnerstags (ca. 8-11)	16.00 - 16.45 Uhr
donnerstags (ca. 12-15)	17.00 - 17.45 Uhr
Donnerstag NEU (ca. 13-16)	18.00 - 18.45 Uhr
montags (ca. 15-18)	17.15 - 18.00 Uhr
donnerstags (ab 18)	20.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr 33,00 €/Monat

Kostenlose Probestunde jederzeit möglich.

HANSEFIT
Part of the **epassi** Group.

EGYM
WELLPASS

HanseFit und Wellpass

Wir sind Partner von Wellpass und HanseFit! Viele unserer Fitness- und Tanzkurse für Erwachsene können über das Firmenfitnessprogramm abgerechnet werden. Sie tanzen – und Ihr Chef übernimmt die Kosten!

Hier einchecken



HanseFit



Wellpass

Wir freuen uns auf Sie!



ADTV Tanzschule Sandmann

Münsterstraße 36 - 49377 Vechta
Telefon 04441-7675

Mail: info@tanzschule-sandmann.de

Bankverbindung LzO Vechta:

Kontoinhaber: Michael Sandmann

IBAN: DE40 2805 0100 0070 4499 47



**August-
Oktober 2026**



**Tanzschule
Sandmann**



www.tanzschule-sandmann.de



Grundkurse

Viele Erwachsene haben schon mal einen Tanzkurs belegt. Das liegt mitunter Jahre oder Jahrzehnte zurück. Zeit, um die Tanzkenntnisse wieder aufzufrischen. In unserem Komplettkurs lernen Sie die folgenden Tänze:

- Langsamer Walzer
- Wiener Walzer
- Disco-Fox mit vielen Figuren und Drehungen
- Zum Hineinschnuppern: den lateinamerikanischen Cha Cha Cha
- Tango

Für Anfänger ist dieser Kurs genau das Richtige! Der Unterricht ist einmal wöchentlich. Sollten Sie an einem Termin nicht kommen können, ist das Wechseln in einen anderen Kurs innerhalb der Woche nach Absprache möglich.

Sonntag	ab 06.09.'26	19.30 - 21.00 Uhr
Dienstag	ab 08.09.'26	20.30 - 22.00 Uhr
Mittwoch	ab 09.09.'26	20.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	ab 10.09.'26	20.00 - 21.30 Uhr

120,00 € (So. 125,00 €) pro Person für 8 x 1,5 Std.

Anteilige Erstattung durch HanseFit/Wellpass möglich.
Wellpassinhaber zahlen nur 29,00 € - HanseFit 53,00 €

Im Angebot enthalten:

- 8 Wochen Unterricht à 1,5 Std. inkl. kleiner Pause
- Terminwechsel möglich
- Unterricht einmal wöchentlich
- zusätzliches Tanzen in einem Parallelkurs möglich
- inklusive 3 Gratis-Stunden Fitness!

Fortschrittskurse

Im zweiten Teil des „Welttanzprogrammes“, dem Fortschrittskurs, werden nach kurzer Wiederholung der Tänze des Grundkurses interessante und kreative Variationen einstudiert. Als neuer Tanz kommt die Rumba hinzu.

Sonntag	ab 06.09.'26	17.45 - 19.15 Uhr
Mittwoch	ab 09.09.'26	20.30 - 22.00 Uhr

120,00 € (So. 125,00 €) pro Person für 8 x 1 1/2 Std.

Anteilige Erstattung durch HanseFit/Wellpass möglich.
Wellpassinhaber zahlen nur 29,00 € - HanseFit 53,00 €

Disco-Fox-Kurse

Der Disco-Fox ist nicht nur populär, sondern auch einfach zu erlernen. Mit unzähligen Figuren gilt er als der beliebteste Paartanz seit Jahren. Bei wenig Platzbedarf und nahezu jeder Musik tanzbar, ist er auf jedem Fest anzutreffen.

Disco-Fox - Starter

Freitag	ab 11.09.'26	19.45 - 20.30 Uhr
Sonntag	ab 01.11.'26	18.30 - 19.15 Uhr
Freitag	ab 06.11.'26	19.45 - 20.30 Uhr

Disco-Fox - Fortschrittskurs

Freitag	ab 06.11.'26	19.45 - 20.30 Uhr
----------------	---------------------	--------------------------

70,00 € pro Person für 4 x 3/4 Std.

Anteilige Erstattung durch HanseFit/Wellpass möglich.
Wellpassinhaber zahlen nur 22,00 € - HanseFit 34,00 €

Disco-Club NEU

Mittwoch - Start	16.09.'26	20.30 - 21.15 Uhr
-------------------------	------------------	--------------------------

Disco-Club - Top Class

montags	18.00 - 18.45 Uhr
----------------	--------------------------

35,00 €/Monat - HanseFit/Wellpass 5,00 €/Monat

Hochzeitskurse

In Deutschland gilt: Den Hochzeitsabend eröffnet das Brautpaar mit einem Tanz. Wenn die Braut beim Hochzeitswalzer Tränen in den Augen hat, kann dies auch vor Rührung sein, dass der frischgebackene Ehemann ein geborener Tänzer ist. Falls nicht: Kommen Sie zu uns! Kurz bevor die Hochzeitsglocken läuten, können Sie noch einige Tanzstunden bei uns absolvieren.

Übrigens: Grundkurse für Paare oder Hochzeitskurse sind nicht nur für Brautleute zu empfehlen, sondern auch für ihre Trauzeugen, die Brauteltern, die Familie, für alle Hochzeitsgäste und Freunde. Machen Sie ein gemeinsames Erlebnis!

Sie lernen Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco-Fox, so dass Sie auch nach dem Ehrentanz noch mittanzen können.

Sonntag	ab 06.09.'26	18.30 - 19.15 Uhr
Freitag	ab 11.09.'26	19.45 - 20.30 Uhr

70,00 € pro Person für 4 x 3/4 Std.

Anteilige Erstattung durch HanseFit/Wellpass möglich.
Wellpassinhaber zahlen nur 22,00 € - HanseFit 34,00 €

Einzelstunden

Unsere Hochzeitskurse sind der ideale Weg zur Vorbereitung – für kurzfristige Situationen bieten wir ergänzend Privatstunden an, die telefonisch unter 04441-7675 vereinbart werden können.

Tanzkreise

Mit viel Spaß und Erfolg haben Sie die ersten Kurse absolviert. Tanzen Sie nun weiter in unseren Medaillenkursen. Neue Schritte ermöglichen größere Kombinationsmöglichkeiten, damit keine Langeweile aufkommt.

Bronze

NEU Montag	24.08.'26	19.00 - 20.30 Uhr
montags		20.30 - 22.00 Uhr
donnerstags	ausgebucht	18.30 - 20.00 Uhr

Silber - Stufe 2

sonntags	17.45 - 19.15 Uhr
sonntags	19.30 - 21.00 Uhr
montags	20.30 - 22.00 Uhr
mittwochs	19.00 - 20.30 Uhr
donnerstags	19.00 - 20.30 Uhr
donnerstags	20.30 - 22.00 Uhr
freitags	18.00 - 19.30 Uhr

Gold - Stufe 3

montags	19.00 - 20.30 Uhr
dienstags	19.00 - 20.30 Uhr
sonntags	19.30 - 21.00 Uhr

Gold-Star - Stufe 4

mittwochs	20.30 - 22.00 Uhr
freitags	18.00 - 19.30 Uhr

Masterclass

dienstags	20.30 - 22.00 Uhr
mittwochs	19.00 - 20.30 Uhr
mittwochs	20.30 - 22.00 Uhr

41,00 € pro Monat (wöchentliches Tanzen)

TanzFit

Sich fit halten durch Tanzen: TanzFit

Tanzen – eine Sportart, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. In unseren TanzFit-Kursen verwenden wir leichte Übungen und Choreographien, um Ihr Gleichgewicht zu fördern, Ihre Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und die Bildung von Synapsen anzuregen. Darüber hinaus wirkt sich unser Programm als präventive Maßnahme gegen geistigen Abbau und Demenz positiv aus, insbesondere im Alter.

TanzFit ist eine mentale Motivation für jeden, um den Tag mit Geselligkeit und guter Laune zu beginnen. Schon 1-2 Tanzstunden pro Woche steigern Ihre Vitalität erheblich!

Kommen Sie gerne zu einer kostenlosen Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

montags	Level 1	10.30 - 11.15 Uhr
dienstag	Level 1	10.30 - 11.15 Uhr
montags	Level 2	9.30 - 10.15 Uhr
montags	High Class Ladies	10.30 - 11.15 Uhr
dienstags	Light (Stuhl)	9.30 - 10.15 Uhr
dienstags	Level 3	10.30 - 11.15 Uhr
donnerstags	Level 2	9.30 - 10.15 Uhr
donnerstags	Level 3	10.30 - 11.15 Uhr

38,00 € pro Monat (wöchentliches Tanzen)