

## Turniertanz Standard

Dieses Angebot richtet sich an Paare, die ihre tänzerischen Fähigkeiten auf einem höheren Leistungsniveau fortführen und an Turnieren teilnehmen wollen.

- Das Training findet für die Leistungsklassen D/C/B/A und S im wöchentlichen Wechsel statt.

Training montags:

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr und  
20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

## Wir bewegen Bergheim!

... tanzen hält fit!

Davon möchten wir Sie überzeugen!

Alle Interessenten können 2-mal unentgeltlich und unverbindlich mitmachen, bevor wir eine Mitgliedschaft im Verein anbieten. Sie finden uns in unserem eigenen Clubheim.

### SALTATIO Bergheim e.V.

Auf der Helle

50127 Bergheim Quadrath-Ichendorf

(gegenüber dem Stadion/neben dem Tierpark)

# Tanzen im Verein

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage!

[www.saltatiobergheim.de](http://www.saltatiobergheim.de)

- Für Club- und Fremdpaare wird regelmäßig Competition Training angeboten.

Freies Training ist täglich im Clubheim möglich, sofern der Hallenbelegungsplan keine Reservierungen ausweist.



Tanzen macht Spaß ...

... macht doch einfach mit!

Änderungen sind vorbehalten! Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter [www.saltatiobergheim.de](http://www.saltatiobergheim.de)



**SALTATIO  
Bergheim e.V.**

Tanzsportclub seit 1992



## Seniorentanzen

Training für Körper und Geist ...  
Balsam für die Seele!

Durch Tanzen wird alles gefördert, was für Körper und Geist im Alter wichtig ist.

Verbesserung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Stärkung von Herz und Kreislauf, Förderung der Beweglichkeit und des Selbstwertgefühls, Geselligkeit zur Steigerung sozialer und persönlicher Kontakte.



## Gesellschaftskreis


Tanzen, Geselligkeit, Spaß und Fitness zeichnen unsere sechs Gesellschaftskreise aus.

Anfänger, Wiedereinsteiger oder auch Paare mit Vorkenntnissen können jederzeit in eine der bestehenden Gruppen integriert werden.

Machen Sie mit bei Standardtänzen und lateinamerikanischen Tänzen. Aber auch alte und neue Modetänze werden hier wieder aufgefrischt. Wer möchte kann sich darauf vorbereiten, das Deutsche Tanzsportabzeichen abzulegen.


## Kinder und Jugendliche

Wir bieten zu aktueller und altersgerechter Musik ein breit gefächertes Angebot von Tänzen für Kinder und Jugendliche an. Im Rahmen des Trainings werden verschiedene Tanzrichtungen wie Kinder- und Modetänze, Hip Hop, Standard- und Lateintanzen aber auch Salsa und Discofox vermittelt.

 **Training dienstags:**

Kinder I	(3-6 J)	15:30 - 16:30 Uhr
Kinder II	(3-6 J)	16:30 - 17:30 Uhr
Kinder III/ Jugendliche	(ab 7 J)	17:30 - 18:30 Uhr

"Vor allem aber soll das Tanzen Spaß machen und Freude bereiten, sich allein oder als Paar in der Musik zu bewegen"


 **Training sonntags 14-tägig:**

Seniorengruppe 15:30 Uhr - 17:30 Uhr

## Wir im Verein

Mehrfach im Jahr veranstalten wir Workshops wie Fit für die Hochzeit, Salsa und Discofox aber auch ein geselliges Miteinander für die Mitglieder des Saltatio Bergheim in Form von Feiern und Ausflügen.

Vorbeikommen und mitmachen ...  
es lohnt sich!

 **Training wöchentlich:**

Dienstagsgruppe I 18:30 Uhr - 20:00 Uhr  
Dienstagsgruppe II 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Freitagsgruppe I 17:45 Uhr - 19:00 Uhr  
Freitagsgruppe II 19:00 Uhr - 20:15 Uhr

 **Training 14-tägig:**

Sonntagsgruppe I 11:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Sonntagsgruppe II 17:30 Uhr - 19:30 Uhr

## Discofox

Tanzen zu aktuellen Hits?

Ohne Discofox geht es nicht!

Der Grundschrift ist schnell erlernt, dann geht es los mit Wickelfiguren, einfachen und mehrfachen Drehungen.

 **Training mittwochs:**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr