

## 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 statt.



Training montags:

18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

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.

Mitglied im



## 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)



**Wir sind für Sie da!**

E-Mail: [kontakt@saltatiobergheim.de](mailto:kontakt@saltatiobergheim.de),

Ocke Rörden, Telefon 0152 2180 7343

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.



Ihr 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.



✓ **Training sonntags 14-täglich:**

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!**

## Gesellschaftskreis

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

Anfänger, Paare aus Tanzkreisen und Wiedereinsteiger können jederzeit in eine der bestehenden Gruppen integriert werden.

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

✓ **Training wöchentlich:**

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

Freitagsgruppe 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

✓ **Training 14-täglich:**

Sonntagsgruppe 17:30 Uhr - 19:30 Uhr

## Kindergruppen 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 Jahren	15:30 - 16:30 Uhr
Kinder II	6-8 Jahren	16:30 - 17:30 Uhr
Kinder III	9-13 Jahren	17:30 - 18:30 Uhr

✓ **Training mittwochs:**

Jugendliche ab 14 Jahren 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"**

## 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