

Alle Gruppen, Levels und Trainingsformen auf einen Blick

TRAININGSANGEBOT

2026/27

Den aktuellen Trainingsplan findest du online unter www.tsc-hib-saalfelden.at/training

TURNIERTANZ

Gruppe	Level	Alter	Beschreibung
Ballroom Juniors/Teens	●●●○○	7+	Die Ballroom Gruppe vermittelt die Grundlagen der Standard- und Lateintänze im Turniertanz. Schritt für Schritt werden Technik, Rhythmus und Choreografien aufgebaut. Ziel ist es, die Tänzerinnen und Tänzer auf erste Turnierstarts vorzubereiten.
Techniktraining Turniertanz (Latein und Standard)	○●●●●	7+	Das Techniktraining bildet die Basis für erfolgreiches Turniertanzen. Paare, Solo- und Formationstänzerinnen arbeiten gezielt an Bewegungstechnik, Haltung, Musikalität und tänzerischer Qualität. Das Training richtet sich an alle, die bereits an Turnieren teilnehmen oder sich darauf vorbereiten.
All Girls Lateinformation	●●●●●	Starter-Team: ab ca. 10 Jahre Junior-Team: ca. 10-15 Jahre Adult-Team: Jugendliche, Erwachsene	Solo tanzen und trotzdem Teil eines Teams sein: In der All Girls Lateinformation werden Choreografien aus Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive erarbeitet. Ziel ist die Teilnahme an nationalen und internationalen Formationsturnieren.
Performancetraining Latein und Standard (Paartanz, Solo, Formation)	●●●●●	alle	Im Performancetraining steht die Umsetzung unter Turnierbedingungen im Mittelpunkt. Betreute Trainingsphasen, gezielte Zusatzübungen und Turniersimulationen helfen dabei, Technik, Ausdauer und Präsentation weiterzuentwickeln.

PAARTANZ

Gruppe	Level	Alter	Beschreibung
Friday Hobbydancers Anfänger	●●○○○	Jugendliche, Erwachsene	Der entspannte Einstieg in die Welt des Paartanzes. Von Walzer und Tango bis Cha-Cha-Cha und Discofox werden Grundschrirte, Figuren und das gemeinsame Tanzen zur Musik vermittelt.
Friday Hobbydancers Fortgeschrittene	○○●●●	Jugendliche, Erwachsene	Für alle, die bereits Paartanz Erfahrung mitbringen. Bekannte Tänze werden vertieft, neue Figuren ergänzt und Technik, Führung und musikalisches Tanzen weiterentwickelt.
Golden Dancers 50+	●●●○○	50+	Tanzen hält fit und macht gemeinsam noch mehr Spaß. In ungezwungener Atmosphäre werden Walzer, Tango und weitere Gesellschaftstänze erarbeitet und bereits bekannte Schritte vertieft.
Swing Dance	○○●●●	Erwachsene	Eine tänzerische Zeitreise in die Swing-Ära: Die Paare vertiefen Lindy Hop und weitere Tänze der 1920er- und 1930er-Jahre. Basiskenntnisse werden vorausgesetzt.
Techniktraining Hobbytanz (Latein und Standard)	●●○○○	Jugendliche, Erwachsene	Mit guter Technik fühlt sich Tanzen leichter und sicherer an. Im Training werden Haltung, Bewegung, Führung und grundlegende technische Elemente aus den Standard- und Lateintänzen gezielt verbessert.

EINZELTANZ

Gruppe	Level	Alter	Beschreibung
Tanzsternchen	●○○○○	3-4	Spielerische Tanzfrüherziehung für unsere jüngsten Tanzstars. Mit Musik, Bewegungsspielen und einfachen Choreografien werden Rhythmusgefühl, Koordination und Freude an Bewegung gefördert.
Tanzminis	●●○○○	5-6	Die Tanzminis entdecken erste tänzerische Grundlagen und lernen einfache Bewegungsabläufe und Choreografien. Spielerisch werden Rhythmusgefühl, Koordination und musikalisches Bewegen weiterentwickelt.
Shaking Kids	●●○○○	7-8	Die Kids lernen abwechslungsreiche Bewegungsabläufe und Choreografien zu mitreißender Musik. Spielerisch fließen auch erste Schritte und Elemente aus dem Paartanz ein.
Young Stars	●●○○○	9-10	Die Young Stars erarbeiten Schritt für Schritt moderne Choreografien zu aktuellen Songs und eingängigen Beats. Dabei stehen Koordination, Ausdruck und gemeinsames Tanzen im Mittelpunkt.
Teen Stars	●●●○○	11-14	Die Jugendlichen lernen abwechslungsreiche Choreografien mit Elementen aus Jazz, Modern Dance und weiteren Tanzstilen.
Zumba®	Level 1: ●●○○○ Level 2: ○○●●●	Jugendliche, Erwachsene	Mitreißende Musik, einfache Choreografien und jede Menge Bewegung: Zumba® verbindet Tanz und Fitness zu einem energiegeladenen Ganzkörpertraining. Zwei Levels ermöglichen den passenden Einstieg.
Ballroom Single Dance	●●●○○	Jugendliche, Erwachsene	Standard und Latein funktionieren auch ohne Tanzpartner. In einfachen Choreografien und Schrittkombinationen werden Tänze aus dem Welttanzprogramm solo getanzt und Technik, Rhythmus und Ausdruck trainiert.