



TANZEN  
MACHT SPAß



## TANZSPORT BEI DEN SSF BONN 1905 E.V.

### FUNCTIONAL FITNESS FÜR TÄNZER

Fitness ist für Tänzer genauso eine wesentliche Grundlage wie für alle anderen Sportler auch. Doch stellt jede Sportart seine eigenen Anforderungen. Es erwartet euch ein herausforderndes Fitnesstraining, das eure körperliche Fitness zielgerichtet und nachhaltig verbessert. Im Fokus stehen dabei Körperspannung, Balance, Fußmuskulatur und Ausdauer

### TRAININGSBETRIEB

Der Trainingsbetrieb findet fortlaufend statt. Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich. Durch unsere qualifizierten Trainer/innen werden die Trainingsinhalte individuell an die Kenntnisse der teilnehmenden Paare angepasst und systematisch aufgebaut.

Wer unsicher ist, wendet sich am besten vorab direkt an die Leitung. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Hierzu bitte vorab einen Termin vereinbaren.

### BEITRAG

Für die Teilnahme an den Gruppenangeboten ist die Abteilungsmitgliedschaft erforderlich:  
SSF-Grundbeitrag zzgl. Abteilungsbeitrag von 30,70 € pro Quartal (für Kinder und Jugendliche 21,- €)

Offene Angebote wie Workshops haben eigene Tarife. Für Abteilungsmitglieder gelten hier Sonderkonditionen.

TANZEN IST SPORT!  
TANZEN HÄLT JUNG UND FIT!  
TANZEN MACHT GLÜCKLICH!  
TANZEN VERBINDET!

Herzlich willkommen  
beim Tanzsport  
bei den SSF Bonn 1905 e.V.

Herzlich willkommen bei der  
Creid Academy of Irish Dance



✉ [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de)  
🌐 [www.ssfbonn.de/sportabteilungen/tanzen](http://www.ssfbonn.de/sportabteilungen/tanzen)

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# TANZSPORT BEI DEN SSF BONN 1905 E.V.

## CREID ACADEMY OF IRISH DANCE

### FREUDE AN BEWEGUNG UND MUSIK SOWIE GEMEINSAM AKTIV ZU SEIN STEHEN BEI UNS IM VORDERGRUND.

Als Tanzsportabteilung der SSF Bonn möchten wir das Tanzen als Breitensport einem möglichst breiten Publikum zugänglich machen.

Unsere Irish Dance Trainerinnen freuen sich, ihre Erfahrung und Leidenschaft mit euch zu teilen, noch viele weitere Menschen in die Welt des Irish Dance zu entführen und von dieser tollen Tanzart zu überzeugen!



#### IRISH DANCE

Wenn man Irish Dance hört, denken die meisten sofort an "Riverdance", "Lord of the Dance" oder "Feet of Flames" und an Michael Flatley. Die pulsierende Lebensfreude des irischen Tanzes mit seiner jahrtausendealten Tradition findet fast überall Begeisterte, die sich selbst daran versuchen wollen. Der Tanz eignet sich bereits für Kinder ab 6 Jahren bis ins hohe Alter.

Im Level 1 bzw. Einsteiger-Training werden die Grundzüge des Tanzes vermittelt und ihr werdet in die Welt des Irish Dance entführt. Ihr braucht dafür weder Tanzpartner noch Vorkenntnisse.

Wer über Level 1 hinaus ist, für den kann es über Tanz-Auftritte bis hin zu Wettkämpfen auf Weltmeisterschaften gehen.

Der Einstieg oder ein Schnuppern ist jederzeit möglich. Bitte kurz vorher per E-Mail an [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de) ankündigen.

#### TRAININGSZEITEN IRISH DANCE

Die aktuellen Trainingszeiten für Einsteiger, Level 1, Level 2, Level 3, Freies Training und Wettkampfvorbereitung sind auf unserer Homepage (siehe QR-Code) ausgewiesen.

HABEN SIE  
FRAGEN?



#### KONTAKT:

SSF Bonn Geschäftsstelle  
Sportpark Nord, Infotheke  
Kölustr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung  
Mo und Do: 15-18 Uhr  
Mi und Fr: 10-13 Uhr  
Telefonzeiten:  
Mo und Do: 9-18 Uhr  
Di und Mi: 9-16 Uhr  
Fr: 9-13 Uhr  
Tel: 0228 - 676868

E-Mail: [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de)  
Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

**Gerne können Sie uns auch  
unter [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de)  
für Auftritte buchen**

✉ [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de)  
🌐 [www.ssfbonn.de/sportabteilungen/tanzen](http://www.ssfbonn.de/sportabteilungen/tanzen)

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

