



Tanzsport (TSA) beim VfL Herrenberg



DER Verein. Verbindend, fortschrittlich, Leistungsstark.



VfL Center

Gebäude 1+2 | Schießmauer 12
71083 Herrenberg
tanzsport@vfl-herrenberg.de



Abteilungswebsite:
<https://tanzsport.vfl-herrenberg.de/home/>

Stand: 02/2026

Tanzen für jedes Alter

Wer tanzt, lebt gesünder. Wer tanzt, fördert sein Körpergefühl. Tanzen wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus. Die gesamte Muskulatur wird gestärkt und nicht zuletzt ist Tanzen auch ideal, um Stress auszugleichen und abzubauen. In allen Gruppen heißt das Motto: Erlebnis, Spaß und Erfolg rund ums Tanzen.

Tanzen für Kinder

Bereits ab 4 Jahren können Kinder bei den „Minis“ mit dem Tanzen starten. Ab 6 Jahre geht es weiter mit „Starlight“. Beginnend mit Rhythmus- und Bewegungsspielen bekommt das Erlernen von kleinen Choreografien mehr Gewichtung je älter die Kinder sind; Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Kraft werden dabei ganz nebenbei geschult. Wir versuchen das natürliche Interesse an Bewegung aufzugreifen, um den Spaß am Tanzen zu vermitteln.

Tanzen für Jugendliche

In den beiden Schülertanzgruppen „Dream Dancer“ (10 – 14 Jahre) und „Diamonds“ (ab 14 Jahren), steht vor allem der Spaß im Vordergrund. Hier haben die Jugendlichen die Möglichkeit, unterschiedliche Tanzstile wie Hip-Hop, Modern Dance, Lyrical Jazz und Contemporary kennenzulernen und Choreografien auf moderne Musikstücke zu erlernen.

Jazz & Modern & Contemporary Dance (JMC)

In der Kürze sagen wir JMC. Hier werden verschiedene Tanzstile vereint und es werden kreative, gefühlvolle oder auch energiereiche Choreografien erarbeitet. Es gibt zwei Aufbaugruppen: „Flyade“ und „Salero“.

Aus den Aufbaugruppen dieser Sparte, aber auch vom Kindertanz und den Schülergruppen werden nach Sichtung durch unsere TrainerInnen neue TänzerInnen für die Wettkampfmannschaften rekrutiert. Die JMC Formationen starten in unterschiedlichen Ligabereichen und haben mehrmals die Woche Training.



Line Dance

Line Dance ist eine Form des Tanzens, die ohne Partner in der Gruppe und in Linien getanzt wird. Die Tänze sind oft passend auf bekannte Lieder choreografiert; die Schritte wiederholen sich dann meist nach 32, 48 oder 64 Takten. Es ist ein Angebot für Männer und für Frauen jeglichen Alters.

Gesellschaftskreise

In unseren Gesellschaftskreisen, kurz GK's, ist für alle Latein- und Standardtanzinteressierte etwas dabei. Hier werden Tanzkenntnisse wieder aufgefrischt und Neues hinzugelernt. Unsere qualifizierten TrainerInnen achten dabei auf Haltung, Technik und Taktgefühl. Regelmäßig gibt es Tanzabende, bei denen jeder den Spaß am Tanzen in geselliger Runde ausleben kann.

Turniergruppe

„Klein aber fein!“ Es ist eine kleine Gruppe, die sich im Bereich Standard unter Leitung eines engagierten Trainerpaares auf Turniere vorbereitet. Einmal wöchentlich gibt es festes Gruppentraining. Nach eigenem Ermessen nutzen die TurniertänzerInnen aber auch die Räumlichkeiten im VfL Center für freies Training mehrmals die Woche.



Erlebnis,
Spaß und Erfolg
rund ums Tanzen

Angebote der TSA



Kindertanz „Minis“



Kindertanz „Starlight“



Schülertanzgruppen



Schülertanzgruppen



JMC Aufbau



JMC Aufbau



JMC Turnier



JMC Turnier



GK



Tanzabend

Ihre Ansprechpartnerin in der TSA



Evelyn Schneider
Tel. 07032 76426
tanzsport@vfl-herrenberg.de

Auf einen Blick: Tanzen von Montag bis Sonntag

Breitensport

Kindertanz

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Minis, ab 4+5 Jahre	Dienstag	15.00 - 15.45 Uhr	Raum B
Starlight, 6 - 9 Jahre	Dienstag	15.45 - 16.45 Uhr	Raum B

Schülergruppen

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Dream Dancer 10 - 14 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Raum B
Diamonds ab 14 Jahre	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	Raum B

JMC-Aufbau

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Flyade 10 - 14 Jahre	Freitag	18.30 - 19.30 Uhr	Raum C
Salero ab 14 Jahre	Freitag	18.30 - 19.30 Uhr	Raum B

JMC für Erwachsene

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Everlasting Fortgeschrittene	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	JRS
Commence Anfänger	Freitag	18.30 - 19.30 Uhr	JRS

Gesellschaftskreise

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
GK 1 (fortgeschritten +); Teens	Donnerstag	20.00 - 21.30 Uhr	G1
GK 2 (fortgeschritten +)	Sonntag	18.00 - 19.00 Uhr	Halle A
GK 3 (gute Vorkenntnisse)	Sonntag	19.00 - 20.00 Uhr	Halle A
GK 6 (geringe Vorkenntnisse)	Sonntag	18.00 - 19.00 Uhr	G1
GK 4 (gute Vorkenntnisse)	Sonntag	19.00 - 20.00 Uhr	G1

Line Dance

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Fortgeschrittene	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Halle A
Anfänger	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Halle A

Turniersport

Standard

Gruppentraining	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
D+C Klasse	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Halle A
ab B Klasse	Sonntag	2x 1,5 h im Monat	Halle A / G1

JMC-Liga

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
KL „Firletanz“	Montag	18.15 - 19.45 Uhr	Halle A
	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	JRS

VJL „Tipua“

	Dienstag	18.00 - 19.15 Uhr	JRS
	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Halle A

VJL „Calypso“

	Dienstag	18.00 - 20.00 Uhr	JRS
	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	JRS

RL „Frequenz“

	Dienstag	19.30 - 22.00 Uhr	JRS
	Donnerstag	20.15 - 22.00 Uhr	G1

2. BL „Young Explosion“

	Sonntag	1 x 2 h nach Vereinbarung	Halle A
	Montag	19.30 - 22.0 Uhr	Halle A
	Freitag	20.15 - 22.00 Uhr	Ammertalhalle

VfL Center Gebäude 1

G1 Gymnastikhalle

VfL Center Gebäude 2

Halle A / Raum B / Raum C

JMC
JRS

Jazz and Modern Contemporary Dance
Sporthalle der Jerg-Ratgeb-Realschule

Gut zu wissen

Schnuppern in allen Gruppen nach Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

Zusatzangebote

- Workshops
- Tanzkurse
- Tanzabend 1 mal im Monat
- freies Training für TSA Mitglieder



VfL HERRENBERG

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark