

Tanzworkshop in Duisburg

Sonntag, 08. Juni 2025

Workshop-Ort:
Erich Kästner Gesamtschule
Duisburg Homberg
Ehrenstr. 87, 47198 Duisburg

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-Up Garde Tanz dich warm! Albert Poos S P G T	Warm-Up Akrobatik Die Grundlagen für starke Leistungen Ben Adams S P G T	Warm-Up Schautanz Tanzen, Dehnen, Durchstarten Alina Weuffen G T
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz 2025 Aktuelle Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Albert Poos S P G T	Tanzsprungbrett Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ben Adams S P G T	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Alina Weuffen G T
11:00 - 12:00 Uhr	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Albert Poos G T	Rad bis Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ben Adams S P G T	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Alina Weuffen G T
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz ClassiCo Eleganz trifft Tradition Albert Poos S P G T	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Ben Adams S P G T	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Alina Weuffen S P G T
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?			
14:00 - 15:00 Uhr	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Albert Poos P G T	Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Ben Adams S P G T	Cheerleading „Tosses“ Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne G T
15:15 - 16:15 Uhr	Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Albert Poos S P G T	Bogengang bis Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ben Adams S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne G T
16:30 - 17:30 Uhr	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Albert Poos S P G T	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Ben Adams S P G T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne G T
17:30 - 17:45 Uhr	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Ben Adams S P G T		



Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich



Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse



Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für: S Solisten P Paare G Gruppen T Trainer

Catering:

in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten.
Buchbar über unseren Onlineshop

Wichtige Tipps und Hinweise

bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop