

# Tanzworkshop in Erfurt

Sonntag, 19. April 2026

**Workshop-Ort:**  
Kulturhaus Gießübel  
Querenbergstraße 17  
98667 Schleusegrund

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30	<b>Warm-Up Garde</b> Fit für den Tag Dozent folgt  	<b>Hebungs-Warm-Us</b> Stark und Stabil! Dozent folgt  
09:45 10:45	<b>Gardeschritte Up to Date</b> Moderne Schrittombis & Elemente im Gardetanz Dozent folgt  	<b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dozent folgt  
11:00 12:00	<b>Gardetanz Symphonie</b> Wenn eine Melodie zum Tanz wird Dozent folgt  	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe</b> Voraussetzungen: gutes Basiswissen Dozent folgt  
12:15 13:15	<b>Elegant zu Drehungen und Pirouetten</b> Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Dozent folgt  	<b>Tanzpaarhebungen Individuell</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dozent folgt  

**13:15 - 13:45 Mittagspause**

**13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben**

Unsere Workshopeinheiten beinhalten kein Warm-up! Bitte am regulären Warm-Up morgens oder am kostenlosen Warm-Up mittags teilnehmen oder sich bitte unbedingt selbst vor dem Kurs erwärmen. Vielen Dank!

14:00 15:00	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Dozent folgt  	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat Dozent folgt  
15:15 16:15	<b>Magie der Formationen</b> Aufstellungen, Formation & Raumwege im Schautanz Dozent folgt  	<b>Rad bis Bogengang</b> Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Dozent folgt  
16:30 17:30	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Dozent folgt  	<b>Bogengang &amp; Variationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt  
17:30 17:45	<b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down Dozent folgt  	

 Kurse für Anfänger geeignet,  
keine Vorkenntnisse erforderlich

 Kurse für Mittelstufe, erste  
Fähigkeiten und Vorkenntnisse

 Kurse für Fortgeschrittene, gute  
Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für:  
 Solisten    Paare    Gruppen    Trainer

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