

# Tanzworkshop in Heidelberg

Samstag, 12. April 2026

Workshop-Ort:  
Jahnstraße 10  
69434 Hirschhorn (Neckar)

[www.tanzworkshop.de](http://www.tanzworkshop.de)

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 09:30	<b>Warm Up Tanz</b> Vollgas in den Tag! <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Warm Up Akrobatik</b> Die Grundlagen für starke Leistungen <b>Dennis Kemptner</b>  	
09:45 10:45	<b>Am Puls der Zeit</b> Kreative Schrittombis & Elemente im Gardetanz <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Freies Rad</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Magie der Formationen</b> Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz <b>Dozent folgt</b>  
11:00 12:00	<b>Garde in Bewegung</b> Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Freier Bogengang</b> Voraussetzungen: Radwende, Spagat, Brücke, Handstand-überschlag, Bogengang vorwärts <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits <b>Dozent folgt</b>  
12:15 13:15	<b>Voll im Takt</b> Der perfekte Schritt für jeden Auftritt <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Flick Flack &amp; Co.</b> Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level <b>Dozent folgt</b>  

**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>Gardetanz Freestyle</b> Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Helene Gunne</b>  
15:15 16:15	<b>Faszination Battement</b> Die Kunst der hohen Beinwürfe <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Rad bis Bogengang</b> Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse <b>Helene Gunne</b>  
16:30 17:30	<b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b> Mit Körper und Geist die Bühne erobern <b>Cosima Zoller</b>  	<b>Bogengang bis Variationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang <b>Dennis Kemptner</b>  	<b>Cheerleading Tosses</b> Bilder und Würfe im Cheerleading-Style <b>Helene Gunne</b>  
17:30 17:45	<b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down <b>Cosima Zoller</b>		 

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