

Tanzworkshop in Herdorf

Sonntag, 14. Juni 2026

Workshop-Ort:
H-Plus-Carré
Schneiderstraße 11
57562 Herdorf

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30	Warm Up Garde Fit für den Tag! Ramona Piroth  	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne  
09:45 10:45	Gardetanz Symphonie Wenn eine Melodie zu deinem Tanz wird Ramona Piroth  	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
11:00 12:00	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Ramona Piroth  	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne  
12:15 13:15	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Ramona Piroth  	Pyramiden Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne  
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	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Ramona Piroth  	Cheerleading Tosses Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne  
15:15 16:15	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Ramona Piroth  	Tanzpaarhebungen Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
16:30 17:30	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Ramona Piroth  	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Ramona Piroth  	
 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		