

# Tanzworkshop in Kassel

Samstag, 12. April 2026

Workshop-Ort:  
IGS Kaufungen  
Friedrich-Ebert-Straße 2  
34260 Kaufungen

[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! Dozent folgt 	<b>Warm-Up Akrobatik</b> Die Grundlagen für starke Leistungen Dozent folgt 	
09:45 10:45	<b>Meisterhafte Schritte</b> Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Dozent folgt 	<b>Freies Rad</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Dozent folgt 	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Dozent folgt 
11:00 12:00	<b>Technik trifft Tanz</b> Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Dozent folgt 	<b>Freier Bogengang</b> Voraussetzungen: Radwende, Spagat, Brücke, Handstand-überschlag, Bogengang vorwärts Dozent folgt 	<b>Schautanz in Höchstform</b> Fesselnde Schritte & jede Menge Energie Dozent folgt 
12:15 13:15	<b>Gardeschritte aktuell</b> Moderne Schrittombis & Elemente im Gardetanz Dozent folgt 	<b>Flick Flack &amp; Co.</b> Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Dozent folgt 	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits 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>Garde Moves Next Level</b> Solo, Paar & Duo Edition Dozent folgt 	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat Dozent folgt 	<b>Showdance in Action</b> Einfache Schritte, große Effekte Dozent folgt 
15:15 16:15	<b>Tanzsprungbrett</b> Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Dozent folgt 	<b>Bogengang intensiv!</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt 	<b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b> Mit Körper und Geist die Bühne erobern Dozent folgt 
16:30 17:30	<b>Gardetanz Freestyle</b> Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Dozent folgt 	<b>Bogengang bis Variationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt 	<b>Flexibilität in Perfektion</b> Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr 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