

**IN 2025 LEIDER VORBEI  
WIR KOMMEN WIEDER IN 2026**

**Uhrzeit** **Fläche 1 - Trainingshalle K. K. Funken, Osterhausstraße** **Sporthalle Grundschule Metternich, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz**

<p><b>09:00 - 09:30 Uhr</b></p> <p><b>Warm-Up Garde</b> Fit für den Tag <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Hebungs-Warm-Up</b> Die Grundlagen für kraftvolle und sichere Hebungen <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>09:45 - 10:45 Uhr</b></p> <p><b>Garde in Bewegung</b> Kreative Formationen &amp; Raumwege für deine Choreo <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Cheerleading „Tosses“</b> Bilder &amp; Würfe im Cheerleading-Style. <b>Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>11:00 - 12:00 Uhr</b></p> <p><b>Gardeschritte am Puls der Zeit</b> Moderne Schrittkombis &amp; Elemente im Gardetanz <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> <b>Vorkenntnisse: nicht erforderlich</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>12:15 - 13:15 Uhr</b></p> <p><b>Gardetanz Symphonie</b> Wenn eine Melodie zu deinem Tanz wird <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Gruppenhebungen Mittelstufe</b> <b>Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>

**13:15 - 14:00 Uhr** **Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?**

<p><b>14:00 - 15:00 Uhr</b></p> <p><b>Core and More</b> Die ultimative Kräftigung für mehr Tanzpower <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> <b>Vorkenntnisse: sichere Grundtechniken</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>15:15 - 16:15 Uhr</b></p> <p><b>Stretch your Limits</b> Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Für Gruppen: Präzision und Kreativität</b> Auf-, Ab- und Übergänge für Hebungen. <b>Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>16:30 - 17:30 Uhr</b></p> <p><b>Faszination Battement</b> Die Kunst der hohen Beinwürfe <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Tanzpaarhebungen individuell</b> Hand in Hand zum erfolgreichen Lift. <b>Vorkenntnisse: nicht erforderlich</b> <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>
<p><b>17.30 - 17.45 Uhr</b></p> <p><b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down <b>Denise Humberg</b></p> <p> </p>	<p><b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down <b>Helene Gunne</b></p> <p> </p>

Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer	Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse	Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse	<b>Catering:</b> in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten. Buchbar über unseren Onlineshop	<b>Wichtige Tipps und Hinweise</b> bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop
---	--	--	--	---