

















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

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

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

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

<p>14:00 15:00 Uhr</p>	<p>Core and More Die ultimative Kräftigung für mehr Tanzpower Denise Humberg</p>	 	<p>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundtechniken Helene Gunne</p>	 
<p>15:15 16:15 Uhr</p>	<p>Stretch your Limits Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Denise Humberg</p>	 	<p>Für Gruppen: Präzision und Kreativität Auf-, Ab- und Übergänge für Hebungen. Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne</p>	 
<p>16:30 17:30 Uhr</p>	<p>Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Denise Humberg</p>	 	<p>Tanzpaarhebungen individuell Hand in Hand zum erfolgreichen Lift. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne</p>	 
<p>17.30 17.45 Uhr</p>	<p>Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Denise Humberg</p>	 	<p>Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Helene Gunne</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	Catering: in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten. Buchbar über unseren Onlineshop	Wichtige Tipps und Hinweise bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop
--	--	--	---	---