

Tanzworkshop in Koblenz

Samstag, 15. März 2025

Workshop-Orte:

Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

Trainingshalle K.K. Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz

Uhrzeit	Fläche 1 - Trainingshalle K. K. Funken, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz	Fläche 2 - Sporthalle Grundschule Metternich, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-Up Garde Fit für den Tag Denise Humberg 	Hebungs-Warm-Up Die Grundlagen für kraftvolle und sichere Hebungen Helene Gunne
09:45 - 10:45 Uhr	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für deine Choreo Denise Humberg 	Cheerleading „Tosse“ Bilder & Würfe im Cheerleading-Stil Helene Gunne
Dieser Kurs fällt leider aus! Infos am Workshop-Counter!		
11:00 - 12:00 Uhr	Gardeschritte am Puls der Zeit Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Denise Humberg 	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Symphonie Wenn eine Melodie zu deinem Tanz wird Denise Humberg 	Gruppenhebungen Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?		
14:00 - 15:00 Uhr	Core and More Die ultimative Kräftigung für mehr Tanzpower Denise Humberg 	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundtechniken Helene Gunne
15:15 - 16:15 Uhr	Stretch your Limits Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Denise Humberg 	Für Gruppen: Präzision und Kreativität Auf-, Ab- und Übergänge für Hebungen. Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne
16:30 - 17:30 Uhr	Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Denise Humberg 	Tanzpaarhebungen individuell Hand in Hand zum erfolgreichen Lift. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne
17.30 - 17.45 Uhr	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Denise Humberg 	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Helene Gunne
Dieser Kurs findet nur auf Fläche 1 statt		

Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich Geeignet für: S Solisten P Paare G Gruppen T 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
---	--	--	---	---