

**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**

09:00 - 09:30 Uhr	Warm-Up Garde Fit für den Tag Denise Humberg	   S P G T	Hebungs-Warm-Up Die Grundlagen für kraftvolle und sichere Hebungen Helene Gunne	   P G T
09:45 - 10:45 Uhr	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für deine Choreo Denise Humberg	   G T	Cheerleading „Tosses“ Bilder & Würfe im Cheerleading-Style. Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	 G T
11:00 - 12:00 Uhr	Gardeschritte am Puls der Zeit Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Denise Humberg	   S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne	  G T
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Symphonie Wenn eine Melodie zu deinem Tanz wird Denise Humberg	   S P G T	Gruppenhebungen Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	 G T
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	   S P G T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundtechniken Helene Gunne	  G T
15:15 - 16:15 Uhr	Stretch your Limits Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Denise Humberg	   S P G T	Für Gruppen: Präzision und Kreativität Auf-, Ab- und Übergänge für Hebungen. Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	 G T
16:30 - 17:30 Uhr	Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Denise Humberg	   S P G T	Tanzpaarhebungen individuell Hand in Hand zum erfolgreichen Lift. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne	   P G T
17:30 - 17:45 Uhr	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Denise Humberg	   S P G T	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Helene Gunne	   S P G T

 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
---	--	--	---	---

**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**

09:00 - 09:30 Uhr Warm Up Schautanz Tanzen, Dehnen, Durchstarten Aline Weuffen	   G T	Warm Up Akrobatik Flexibilität & Kraft für den perfekten Start Denise Humberg	   S P G T
09:45 - 10:45 Uhr Trend Move Special TOP Seller! Lass dich überraschen Aline Weuffen	   G T	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Denise Humberg	 S P G T
11:00 - 12:00 Uhr Magie der Formationen Aufstellungen, Formation & Raumwege im Schautanz Aline Weuffen	   G T	Akrobatik: von 0 bis Rad Keine Voraussetzungen Denise Humberg	 S P G T
12:15 - 13:15 Uhr Choreografie nach Maß Schautanz nach Dozenten-Vorlieben Aline Weuffen	   G T	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Denise Humberg	  S P G T

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

14:00 - 15:00 Uhr Power Moves Ultimative Kräftigung für deine tänzerische Stärke Aline Weuffen	   S P G T	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer Denise Humberg	   S P G T
15:15 - 16:15 Uhr Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Aline Weuffen	   G T	Akrobatik: von Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Denise Humberg	 S P G T
16:30 - 17:30 Uhr Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Aline Weuffen	   S P G T	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Denise Humberg	  S P G T
17.30 - 17.45 Uhr Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Aline Weuffen	   S P G T	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Denise Humberg	   S P G T



Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich



Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse



Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse

 Geeignet für: **S** Solisten **P** Paare **G** Gruppen **T** Trainer

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