

**IN 2024 LEIDER VORBEI
WIR KOMMEN WIEDER IN 2025**

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Ultimatives Akro Warm-Up</p> <p>urnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Warm-Up for Showdance</p> <p>Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz!</p> <p>Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</p> <p>Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen.</p> <p>Durchführen, abändern, variieren!</p> <p>Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</p> <p>Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß.</p> <p>Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Akrobatik: Freies Rad</p> <p>Hilfestellung und methodischer Übungsablauf.</p> <p>Bitte unbedingt Beschreibung beachten!</p> <p>Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Schautanz mit kleiner Choreo</p> <p>Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Schautanz.</p> <p>Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz incl. einer kleinen Choreo.</p> <p>Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Bodywork Spagat und Beinwürfe</p> <p>Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen.</p> <p>Ganz gezielte Übungen! Für alle!</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Schautanz Dolce Vita</p> <p>Lebe – Lache – Tanze. Karnevalistischer Schautanz im Summerstyle. Lass dich entführen und inspirieren für Eure Tänze.</p> <p>Dance on the Floor.</p> <p>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Tanz-SprungBrett</p> <p>Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm.</p> <p>Auch Tipps für kindgerechtes Training.</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>ShowDance „Simple Steps“</p> <p>Einfache aber effektvolle Tanzschritte, Armbewegungen und Bildwechsel</p> <p>für Anfänger und Jugendliche.</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Akrobatik: von 0 bis Bogengang</p> <p>Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs.</p> <p>Heranführen, sichern, helfen!</p> <p>Teilnehmervoraussetzung: Rad / flüchtiger Handstand</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Bühnenpräsenz & Ausdruck im Schautanz</p> <p>Hier erlernt ihr, wie ihr euren Schautanz am besten präsentiert, hinsichtlich Ausdrucksstärke und Tipps und Tricks für einen perfekten Auftritt. Für Tänzer & Trainer!</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</p> <p>Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert.</p> <p>Durchführen, abändern!</p> <p>Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang</p> <p style="text-align: right;">Denise Humberg</p>	<p>Showdance & Choreo</p> <p>Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, Small Groups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelelemente für einen grandiosen Auftritt.</p> <p>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Leonie Witt</p>

Komm und Tanz Sommerfeeling! in Koblenz

Workshop-Orte:

Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

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

IN 2024 LEIDER VORBEI
WIR KOMMEN WIEDER IN 2025

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz	Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz
09:00 - 09:30 Uhr	Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Helene Gunne	Warm-Up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn
09:45 - 10:45 Uhr	TANZPaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. u. männl. Paare, Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine Helene Gunne	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn
11:00 - 12:00 Uhr	TANZPaarhebungen High Level /Fortgeschrittene Effektiv Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen, Alter: ab 14 Jahre Helene Gunne	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Nico Bonn
12:15 - 13:15 Uhr	Cheerleading Gruppen- & Partnerstunts Anfänger/Mittelstufe Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Helene Gunne	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz Mittelstufe Nico Bonn
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Cheerleading Gruppen- & Partnerstunts Fortgeschrittene Dynamische Stunts und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Helene Gunne	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Wow-Effekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battement-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn
15:15 - 16:15 Uhr	Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Fortgeschritten bis High Level Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Zugelassen sind ausschl. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich Helene Gunne	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Nico Bonn
16:30 - 17:30 Uhr	Cheerleading „Tosses“ Würfe nach Cheerleader-Art! In diesem Kurs werden Techniken der Cheerleading „Tosses“ im methodischen Aufbau sowie Variationen erlernt. Teilnehmer: Anmeld. als Gruppe (mind. 4 Pers.), Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	Gardetanz Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn