

# Komm und Tanz Sommerfeeling! in Koblenz

**Workshop-Ort:**  
Sporthalle Grundschule  
Metternich-Oberdorf,  
Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

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

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