








































Tanzworkshop in Koblenz

Samstag, 21. März 2026

Workshop-Orte:

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

Fläche 2: Sporthalle Grundschule Metternich-
Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 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	Warm-Up Garde Fit für den Tag! Robin Ahmann  	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne & Dirk Stein  
09:45 10:45	Voll im Takt Der perfekte Schritt für jeden Auftritt Robin Ahmann  	Gruppenhebungen Kids&Teens Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne & Dirk Stein  
11:00 12:00	Gardetanz 2026 Aktuelle Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Robin Ahmann  	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne & Dirk Stein  
12:15 13:15	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Robin Ahmann  	Gruppenhebungen Mittelstufe Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Helene Gunne & Dirk Stein  
13:15 - 13:45 Mittagspause 13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben Unsere Workshopeinheiten beinhalten kein Warm-up! Bitte am regulären Warm-Up morgens oder am kostenlosen Warm-Up mittags teilnehmen oder sich bitte unbedingt selbst vor dem Kurs erwärmen. Vielen Dank!		
14:00 15:00	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Robin Ahmann  	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne & Dirk Stein  
15:15 16:15	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Robin Ahmann  	Tanzpaarhebungen individuell Hand in Hand zum erfolgreichen Lift Helene Gunne & Dirk Stein  
16:30 17:30	Garde Moves Next Level Solo, Paar & Duo Edition Robin Ahmann  	Cheerleading Tosses Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne & Dirk Stein  
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Robin Ahmann  	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Helene Gunne & Dirk Stein  
<div>  Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich  Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse  Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse </div> <div> Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer </div> <div> Wichtige Tipps und Hinweise bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop </div>		