

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	Warm-Up Garde Fit für den Tag! Robin Ahmann	      
09:30		Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne & Dirk Stein
09:45	Voll im Takt Der perfekte Schritt für jeden Auftritt Robin Ahmann	    
10:45		Gruppenhebungen Kids&Teens Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne & Dirk Stein
11:00	Gardetanz 2026 Aktuelle Schrittcombis & Elemente im Gardetanz Robin Ahmann	      
12:00		Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne & Dirk Stein
12:15	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Robin Ahmann	    
13:15		Gruppenhebungen Mittelstufe Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Helene Gunne & Dirk Stein
13:45 - 14:00	Mittagspause	
13:45 - 14:00	kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben	
	Unsere Workshops 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	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Robin Ahmann	     	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne & Dirk Stein	   
15:00				
15:15	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	   
16:15				
16:30	Garde Moves Next Level Solo, Paar & Duo Edition Robin Ahmann	   	Cheerleading Tosses Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne & Dirk Stein	  
17:30				
17:30	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Robin Ahmann	      	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Helene Gunne & Dirk Stein	   
17:45				

 Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich	 Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse	 Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse	Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer	Wichtige Tipps und Hinweise bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop
--	---	---	---	---