

# 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	Fläche 2 - Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Hebungs-Workout</b> Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Helene Gunne	<b>Warm-Up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn
09:45 - 10:45 Uhr	<b>TANZPaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> 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	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn
11:00 - 12:00 Uhr	<b>TANZPaarhebungen High Level /Fortgeschrittene</b> Effektiv Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen, Alter: ab 14 Jahre Helene Gunne	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Nico Bonn
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Cheerleading Gruppen- &amp; Partnerstunts Anfänger/Mittelstufe</b> 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	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz Mittelstufe Nico Bonn
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Cheerleading Gruppen- &amp; Partnerstunts Fortgeschrittene</b> 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	<b>Faszination Battement</b> 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	<b>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Fortgeschritten bis High Level</b> 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	<b>Elegant zu Drehungen &amp; Pirouetten</b> 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	<b>Cheerleading „Tosses“</b> 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	<b>Gardetanz Symphonie</b> Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn