

































































































Tanzworkshop in Koblenz

Sonntag, 22. 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 Schautanz Tanzen, Dehnen, Durchstarten! Robin Ahmann     	Warm Up Akrobatik Flexibilität & Kraft für den perfekten Start Ramona Piroth       
09:45 - 10:45	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Robin Ahmann     	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Ramona Piroth     
11:00 - 12:00	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Robin Ahmann   	Bogengang intensiv! Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ramona Piroth      
12:15 - 13:15	Dynamik der Bewegungen Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz Robin Ahmann     	Bogengang & Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ramona Piroth      
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	Kraftvolle Sprünge Der Weg zur perfekten Sprungtechnik Robin Ahmann       	Von 0 bis Rad Keine Voraussetzungen Ramona Piroth     
15:15 - 16:15	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Robin Ahmann   	Rad & Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ramona Piroth      
16:30 - 17:30	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Robin Ahmann       	Von Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Ramona Piroth     
17:30 - 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Robin Ahmann       	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Ramona Piroth       
<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>		