



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

09:00

Warm Up Schautanz

Tanzen, Dehnen, Durchstarten!

Robin Ahmann



09:30

Fläche 2 - Sporthalle Grundschule Metternich, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

09:45

Modern Karneval Dance

Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level

Robin Ahmann



10:45

Warm Up Akrobatik

Flexibilität & Kraft für den perfekten Start

Ramona Piroth



11:00

Party Dance - Auf geht's!!

Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits

Robin Ahmann



12:00

Freies Rad

Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat)

Ramona Piroth



12:15

Dynamik der Bewegungen

Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz

Robin Ahmann



13:15

Bogengang intensiv!

Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang

Ramona Piroth



13:15 - 13:45

Mittagspause

13:45 - 14:00 kostenlos 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

Kraftvolle Sprünge

Der Weg zur perfekten Sprungtechnik

Robin Ahmann



15:00

Von 0 bis Rad

Keine Voraussetzungen

Ramona Piroth



15:15

Showdance in Action

Einfache Schritte, große Effekte

Robin Ahmann



16:15

Rad & Radvariationen

Voraussetzungen: Handstand, Spagat

Ramona Piroth



16:30

Bühnenpräsenz und Emotionen

Mit Körper und Geist die Bühne erobern

Robin Ahmann



17:30

Von Rad bis Bogengang

Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke

Ramona Piroth



17:30

Relax and Recover

Dein 15-Minuten Cool Down

Robin Ahmann



17:45

Relax and Recover

Dein 15-Minuten Cool Down

Ramona Piroth



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