

Tanzworkshop in Montabaur

Samstag, 16. Mai 2026

Workshop-Ort:
Waldschule Montabaur
Buchenstraße 52
56410 Montabaur

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30	Warm-Up Garde Tanz dich warm! Ramona Piroth  	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne  
09:45 10:45	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Ramona Piroth  	Cheerleading Tosses Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne  
11:00 12:00	Gardetanz 2026 Moderne Schrittombis & Elemente im Gardetanz Ramona Piroth  	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
12:15 13:15	Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Ramona Piroth  	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschritten Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne  

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	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Ramona Piroth  	Tanzpaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
15:15 16:15	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Ramona Piroth  	Tanzpaarhebungen individuell Hand in Hand zum erfolgreichen Lift Helene Gunne  
16:30 17:30	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Ramona Piroth  	Pyramiden Anfänger bis Mittelstufe Kursbeschreibung Helene Gunne  
17:30 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 Fortgeschritten, 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