

# Tanzworkshop in Mülheim an der Ruhr

Samstag, 13. September 2025

**Workshop-Ort:**  
Sporthalle Holzstraße  
Holzstraße 78  
45479 Mülheim an der Ruhr

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm-Up Garde</b> Tanz dich warm! Ben Adams  	<b>Warm Up Schautanz</b> Tanzen, Dehnen, Durchstarten Marco Schmitz  
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardeschritte aktuell</b> Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Ben Adams  	<b>Showdance in Action</b> Einfache Schritte, große Effekte Marco Schmitz  
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Eleganz trifft Tradition Ben Adams  	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Marco Schmitz  
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Meisterhafte Schritte</b> Mit kraftvollen Schritten Ben Adams  	 
<div style="background-color: red; color: white; padding: 20px; transform: rotate(-2deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">             Diese Veranstaltung fällt aus organisatorischen Gründen leider aus !         </div>		
13:15 - 14:00 Uhr		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Freies Gardetanz</b> Voraussetzung: Gardetanz Ben Adams  	<b>Freies Gardetanz</b> Voraussetzung: Gardetanz Marco Schmitz  
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ben Adams  	<b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz  
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Rad bis Bogengang</b> Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Ben Adams  	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Marco Schmitz  
17.30 - 17.45 Uhr	<b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down Ben Adams  	

 Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer	 Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse	 Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse	<b>Catering:</b> in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten. Buchbar über unseren Onlineshop	<b>Wichtige Tipps und Hinweise</b> bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop
---	--	--	---	---