

# 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 Akzenten und präzisen Moves glänzen Ben Adams  	<b>Dynamik der Bewegungen</b> Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz Marco Schmitz  
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Freies Rad</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Ben Adams  	<b>Tanzpaarhebungen individuell</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich 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  
 Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse  
 Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer

**Catering:**  
in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten.  
Buchbar über unseren Onlineshop

**Wichtige Tipps und Hinweise**  
bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop