

# Tanzworkshop in Raesfeld

Sonntag, 06. September 2026

**Workshop-Ort:**  
Zwei-Feld- Sporthalle  
Zum Michel 20  
46348 Raesfeld

| Uhrzeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fläche 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fläche 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00<br>09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Warm Up Tanz</b><br>Vollgas in den Tag!<br><b>Aline Weuffen</b>   <br>                                                              | <b>Hebungs-Warm-Up</b><br>Stark und Stabil!<br><b>Ben Adams</b>   <br>                                                                                                            |
| 09:45<br>10:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Party Dance - Auf geht's!!</b><br>Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits<br><b>Aline Weuffen</b> <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tanzpaarhebungen Mittelstufe</b><br>Vorkenntnisse: gutes Basiswissen<br><b>Ben Adams / Helene Gunne</b> <br>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11:00<br>12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Showdance in Action</b><br>Einfache Schritte, große Effekte<br><b>Aline Weuffen</b> <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Tanzpaarhebungen individuell</b><br>Vorkenntnisse: nicht erforderlich<br><b>Ben Adams / Helene Gunne</b>   <br>                                                                |
| 12:15<br>13:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b><br>Mit Körper und Geist die Bühne erobern<br><b>Aline Weuffen</b>   <br>                            | <b>Kraftvolle Sprünge</b><br>Der Weg zur perfekten Sprungtechnik<br><b>Ben Adams</b>   <br>    |
| <b>13:15 - 13:45 Mittagspause</b><br><b>13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben</b><br>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<br>15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gardeschritte Up to Date</b><br>Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz<br><b>Ben Adams</b>   <br>                    | <b>Gruppenhebungen Mittelstufe</b><br>Vorkenntnisse: gutes Basiswissen<br><b>Helene Gunne</b> <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 15:15<br>16:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gardetanz Freestyle</b><br>Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz<br><b>Ben Adams</b> <br>                                                                                                                                                                                       | <b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b><br>Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse<br><b>Helene Gunne</b> <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16:30<br>17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Flexibilität in Perfektion</b><br>Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr<br><b>Helene Gunne</b>   <br>    | <b>Bogengang intensiv!</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, (Bogengang)<br><b>Ben Adams</b>  <br>                                                  |
| 17:30<br>17:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Relax and Recover</b><br>Dein 15-Minuten Cool Down<br><b>Ben Adams</b>   <br>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <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:<br/>  Solisten            Paare            Gruppen            Trainer         </div> <div> <b>Wichtige Tipps und Hinweise</b><br/>           bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop         </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |