

Tanzworkshop in Rennerod

Samstag, 17. Mai 2025

Workshop-Ort:
Realschule Plus
Hoher Westerwald
Kohlaustraße 16, 56477 Rennerod

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm Up Garde Tanz dich warm Marco Schmitz S P G T	Warm Up Akrobatik Die Grundlagen für starke Leistungen Denise Humberg S P G T	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne P G T
09:45 - 10:45 Uhr	Gardeschritte aktuell Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Marco Schmitz S P G T	Rad bis Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Denise Humberg S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne G T
11:00 - 12:00 Uhr	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Marco Schmitz G T	Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Denise Humberg S P G T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne G T
12:15 - 13:15 Uhr	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Marco Schmitz S P G T	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Denise Humberg S P G T	Cheerleading „Tosses“ Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne G T
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?			
14:00 - 15:00 Uhr	Spinning into the Spotlight Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Marco Schmitz S P G T	Bogengang bis Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Denise Humberg S P G T	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne P G T
15:15 - 16:15 Uhr	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Marco Schmitz G T	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Denise Humberg S P G T	Power Moves Ultimative Kräftigung für deine tänzerische Stärke Helene Gunne S P G T
16:30 - 17:30 Uhr	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Marco Schmitz G T	Flick Flack & Co. Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Denise Humberg S P G T	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Helene Gunne S P G T
17:30 - 17:45 Uhr	Relax and Recover Dein 15- Minuten Cool Down Marco Schmitz S P G T		

Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich Geeignet für: S Solisten P Paare G Gruppen T Trainer	Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse	Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse	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
---	--	--	--	---