

# Tanz & Hebungen in Rennerod

**Workshop-Ort:**  
 Realschule Plus Hoher Westerwald  
 Kohlastraße 16  
 56477 Rennerod

**IN 2024 LEIDER VORBEI  
 WIR KOMMEN WIEDER IN 2025**

Uhrzeit	Fläche 1		Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm-up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Marco Schmitz	<b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Dennis Kemptner	<b>Warm-up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Kim Grohs
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe Marco Schmitz	<b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links, einarmiges Rad, sowie diverse, effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Dennis Kemptner	<b>Start to ShowDance</b> Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen. Ideal für Trainer und Anfänger. Kim Grohs
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Marco Schmitz	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Dennis Kemptner	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Kim Grohs
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Gardetanz Freestyle</b> Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz	<b>Bodywork Spagat und Beinwürfe</b> Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Dennis Kemptner	<b>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe</b> Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. u. männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeld. als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 J. (Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen Helene Gunne
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Faszination Battement</b> Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Marco Schmitz	<b>Tanz-Sprungbrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Dennis Kemptner	<b>Cheerleading PARTNERstunts Medium/High Level</b> Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes bis sehr gutes Basiswissen Teilnehmer: nur gem. Paare Helene Gunne
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1</b> Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugendliche und Kinder, sowie Anfänger und Trainer. Marco Schmitz	<b>Freie Akrobatikelemente für Einsteiger</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/ Rad ...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts. Dennis Kemptner	<b>Gruppenhebungen für Kids &amp; Teens</b> Leichte aber effektvolle Pyramiden, Posen und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 6 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Helene Gunne
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Gardetanz und Choreo High Level</b> Traditionell aber effektiv! Choreografie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Marco Schmitz	<b>Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack &amp; Co.</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Dennis Kemptner	<b>Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level</b> Höher – Größer – Weiter! Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Zugelassen sind gem. Gruppen, weibl. u. männl. Gruppen Helene Gunne