

Tanzworkshop in Rennerod

Sonntag, 10. Mai 2026

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

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 09:30	Warm-Up Tanz Vollgas in den Tag! Dozent folgt	Warm-Up Akrobatik Die Grundlagen für starke Leistungen Dozent folgt	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Dozent folgt
09:45 10:45	Gardeschritte Up to Date Moderne Schrittombis & Elemente im Gardetanz Dozent folgt	Flick Flack & Co. Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Dozent folgt	Cheerleading „Tosses“ Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Dozent folgt
11:00 12:00	Garde Moves Next Level Solo, Paar & Duo Edition Dozent folgt	Bogengang bis Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt	Gruppenhebungen Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Dozent folgt
12:15 13:15	Voll im Takt Der perfekte Schritt für jeden Auftritt Dozent folgt	Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dozent folgt

13:15 - 13:45 **Mittagspause**

13:45 - 14:00 **kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben**

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 15:00	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Dozent folgt	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Dozent folgt	Gruppenhebungen Kids&Teens Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dozent folgt
15:15 16:15	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Dozent folgt	Bogengang intensiv! Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Dozent folgt	Spinning into the Spotlight Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Dozent folgt
16:30 17:30	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Dozent folgt	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Dozent folgt	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Dozent folgt
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Dozent folgt		

Kurse für Anfänger geeignet,
keine Vorkenntnisse erforderlich

Kurse für Mittelstufe, erste
Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Kurse für Fortgeschrittenes, gute
Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für:
 Solisten Paare Gruppen Trainer

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