

# Tanzworkshop in Schwabach

Samstag, 05. Juli 2025

**Workshop-Ort:**  
Sport- und Kulturzentrum  
Papiermühle, Wiesenstraße 27,  
91166 Georgensgmünd

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm Up Garde</b> Tanz dich warm!  S P G T	<b>Warm-Up Akrobatik</b> Die Grundlagen für starke Leistungen  S P G T	<b>Warm-Up Schautanz</b> Tanzen, Dehnen, Durchstarten  G T
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Am Puls der Zeit</b> Kreative Schrittkombis & Elemente im Gardetanz  S P G T	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat  S P G T	<b>Magie der Formationen</b> Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz  G T
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Eleganz trifft Tradition  S P G T	<b>Freies Rad</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat)  S P G T	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level  G T
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Garde in Bewegung</b> Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt  G T	<b>Rad bis Bogengang</b> Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke  S P G T	<b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b> Mit Körper und Geist die Bühne erobern  S P G T
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Tanzsprungbrett</b> Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten  S P G T	<b>Bogengang bis Variationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang  S P G T	<b>Tanzpaarhebungen Anfänger-Mittelstufe</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich  P G T
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Faszination Battement</b> Die Kunst der hohen Beinwürfe  S P G T	<b>Freier Bogengang</b> Voraussetzungen: Radwende, Spagat, Handstandüberschlag, Brücke, Bogengang vorwärts  S P G T	<b>Tanzpaarhebungen individuell</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich  P G T
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Flexibilität in Perfektion</b> Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr  S P G T	<b>Flick Flack &amp; Co.</b> Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang  S P G T	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe</b> Voraussetzungen: gutes Basiswissen  G T
17:30 - 17:45 Uhr	<b>Relax and Recover</b> Dein 15-Minuten Cool Down  S P G T		

 Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich

 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

Geeignet für: **S** Solisten **P** Paare **G** Gruppen **T** Trainer