

Tanzworkshop in Seeheim-Jugenheim

Samstag, 25. April 2026

Workshop-Ort:
Sporthalle an der Düne
L3103
64342 Seeheim -Jugenheim

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 09:30	Warm Up Tanz Vollgas in den Tag! Dozent folgt    S P G T	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne    P G T	
09:45 10:45	Gardetanz 2026 Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Dozent folgt    S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufes Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne   G T	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Dozent folgt    G T
11:00 12:00	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Dozent folgt    G T	Gruppenhebungen Mittelstufe Voraussetzungen: gutes Basiswissen Helene Gunne  G T	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Dozent folgt  G T
12:15 13:15	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Dozent folgt   S P G T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne   G T	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Dozent folgt    S P G T
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	Voll im Takt Der perfekte Schritt für jeden Auftritt Dozent folgt  S P G T	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne    P G T	Dynamik der Bewegungen Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz Dozent folgt    G T
15:15 16:15	Technik trifft Tanz Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Dozent folgt  S P T	Gruppenhebungen Kids&Teens Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  G T	Faszination Battement Die Kunst der hohen Beinwürfe Dozent folgt    S P G T
16:30 17:30	Stage Stars Solo & Paarschritte für glänzende Bühnenmomente Dozent folgt  S P T	Lift Your Mind Mentale Stärke für technische Höhen Helene Gunne    P G T	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Dozent folgt  G T
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Dozent folgt    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 Geeignet für: S Solisten P Paare G Gruppen T Trainer Wichtige Tipps und Hinweise bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop			