

# 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	<b>Warm Up: Gardetanz &amp; Schautanz</b> Vollgas in den Tag! Yvonne Harbort  S P G T	<b>Hebungs-Warm-Up</b> Stark und Stabil! Helene Gunne  P G T	<b>Warm Up: Gardetanz &amp; Schautanz</b> <b>Achtung: dieser Workshop findet auf Fläche 1 statt!</b> Yvonne Harbort  S P G T
09:45 10:45	<b>Gardetanz 2026</b> Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Yvonne Harbort  S P G T	<b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufes</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  G T	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Aline Weuffen  G T
11:00 12:00	<b>Garde in Bewegung</b> Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Yvonne Harbort  G T	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe</b> Voraussetzungen: gutes Basiswissen Helene Gunne  G T	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Aline Weuffen  G T
12:15 13:15	<b>Meisterhafte Schritte</b> Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Yvonne Harbort  S P G T	<b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne  G T	<b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b> Mit Körper und Geist die Bühne erobern Aline Weuffen  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	<b>Voll im Takt</b> Der perfekte Schritt für jeden Auftritt Yvonne Harbort  S P G T	<b>Tanzpaarhebungen individuell</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  P G T	<b>Dynamik der Bewegungen</b> Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz Aline Weuffen  G T
15:15 16:15	<b>Technik trifft Tanz</b> Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Yvonne Harbort  S P T	<b>Gruppenhebungen Kids&amp;Teens</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  G T	<b>Faszination Battement</b> Die Kunst der hohen Beinwürfe Aline Weuffen  S P G T
16:30 17:30	<b>Stage Stars</b> Solo & Paarschritte für glänzende Bühnenmomente Yvonne Harbort  S P T	<b>Lift Your Mind</b> Mentale Stärke für technische Höhen Helene Gunne  P G T	<b>Showdance in Action</b> Einfache Schritte, große Effekte Aline Weuffen  G T
17:30 17:45	<b>Relax and Recover</b> 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:



Solisten



Paare



Gruppen



Trainer

**Wichtige Tipps und Hinweise**

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