

Tanzworkshop in Siegen

Sonntag, 14. September 2025

Workshop-Ort:
H-Plus-Carré,
Schneiderstraße 11,
57562 Herdorf

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm Up Garde Fit für den Tag! Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne  (P) (G) (T)	Warm-Up Schautanz Tanzen, Dehnen, Durchstarten! Kim Grohs  (G) (T)
09:45 - 10:45 Uhr	Gardeschritte aktuell Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  (G) (T)	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Kim Grohs  (G) (T)
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne  (G) (T)	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Kim Grohs  (G) (T)
12:15 - 13:15 Uhr	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Pyramiden Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne  (G) (T)	Dynamik der Bewegungen Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz Kim Grohs  (G) (T)
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?			
14:00 - 15:00 Uhr	Elegant zu Drehungen und Pirouetten Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Cheerleading Tosses Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne  (G) (T)	Spinning into the Spotlight Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Kim Grohs  (S) (P) (G) (T)
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Symphonie Wenn eine Melodie zu deinem Tanz wird Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Tanzpaarhebungen Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  (P) (G) (T)	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Kim Grohs  (G) (T)
16:30 - 17:30 Uhr	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  (P) (G) (T)	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Kim Grohs  (S) (P) (G) (T)
17:30 - 17:45 Uhr	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Ramona Piroth  (S) (P) (G) (T)		

 Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich Geeignet für: (S) Solisten (P) Paare (G) Gruppen (T) Trainer	 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
--	--	--	--	---