

Tanzworkshop in Stollberg/Erzgebirge

Samstag, 18. April 2026

Workshop-Ort:
Carl-von-Bach Gymnasium
Uhlmannstraße 1
09366 Stollberg/Erzgebirge

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 09:30	Warm Up: Gardetanz & Schautanz Vollgas in den Tag! Marco Schmitz S P G T	Warm Up Akrobatik Flexibilität & Kraft für den perfekten Start Helene Gunne S P G T	Warm Up: Gardetanz & Schautanz Achtung: dieser Workshop findet auf Fläche 1 statt! Marco Schmitz S P G T
09:45 10:45	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Marco Schmitz S P G T	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Helene Gunne S P G T	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Carolin Wageck G T
11:00 12:00	Gardeschritte Up to Date Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Marco Schmitz S P G T	Bogengang intensiv! Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Helene Gunnen S P G T	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Carolin Wageck G T
12:15 13:15	Elegant zu Drehungen und Pirouetten Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Marco Schmitz S P G T	Flick Flack & Co. Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Helene Gunne S P G T	Choreografie nach Maß Schautanz nach Dozenten-Vorlieben Carolin Wageck 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	Im Takt der Garde Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Marco Schmitz G T	Deep Stretch Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Helene Gunne S P G T	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Robin Ahmann G T
15:15 16:15	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Marco Schmitz S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne G T	Kraftvolle Sprünge Der Weg zur perfekten Sprungtechnik Robin Ahmann S P G T
16:30 17:30	Technik trifft Tanz Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Marco Schmitz S P T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne G T	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Robin Ahmann G T
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Marco Schmitz 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