



Ausschreibung

Weiterbildung

THÜRINGER TANZTAGE 2026

Tanz- und
Turnier-
ausschuss

THÜRINGER TANZTAGE 2026

Datum / Ort: 06. und 07. Juni 2026 / 09:00 Uhr bis 18:45 Uhr (Sonntag bis 16:00 Uhr)
Dreifeldsporthalle im Sportpark, Am Sportpark 1, 99510 Apolda

**Anmeldeschluss/
Bezahlung:** 30.05.2026

Dozenten: Nico Bonn
Bianca Dürrbeck
Alina Wagner
Robin Ahmann

Lehrgangsg Gebühr: 15€ pro 60min-Kurs
25€ pro 120min-Kurs

**Bezahlung
Lehrgangsg Gebühr:** Nach der Anmeldung wird dir eine Rechnung von JeckDesk per Mail zugesendet.
(ggf. Spam-Ordner prüfen!) Bitte überweise diese im angewiesenen Zeitraum.
Ist deine Zahlung eingegangen, erhältst du die Tickets pro Kurs per Mail.

Hinweise:

- Eintreffen mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn
- Trainingskleidung und z.B. Schreibutensilien sind mitzubringen
- bei Kursbeginn Tickets zum Scannen bereithalten – Du kannst sie ausdrucken, digital reichen sie uns aber auch

Liebe Tanzsportbegeisterte,

zurück in der wunderschönen Apoldaer Dreifeldsporthalle am Sportpark lassen wir es dieses Jahr gemeinsam auf gleich 4 Flächen mit 4 großartigen Dozent/ -innen krachen. Freut euch auf Nico Bonn auf der Tanzfläche für Garde und Solisten, Bianca Dürrbeck in der Akrobatikhalle, Alina Wagner mit einem spannenden Mix aus den Facetten des Showtanzes und Robin Ahmann mit nützlichen Tipps und Tricks im Theorieraum. Im Anhang könnt ihr in den diesjährigen Kursplan eintauchen. Ausgerichtet und bewirtet wird unsere Veranstaltung erneut vom Apoldaer Faschingsclub, dessen Gastfreundschaft wir auch im letzten Jahr genießen durften.

Um eine persönliche Atmosphäre zu garantieren und für alle die größten Tageserfolge herausholen zu können, sind die Akrobatikkurse auf 20 Teilnehmende plus deren Trainer/ -innen begrenzt. Sichert euch daher schnell eure gewünschten Kurse unter www.ltkev.de/termine! Die Begleitung durch eure Trainer/ -innen ist Pflicht, müsst ihr aber nicht extra buchen, denn die Teilnahme der helfenden Person ist kostenfrei.

Für alle, die gerne das gesamte Wochenende mit uns verbringen, haben wir noch fantastische Neuigkeiten: Unter dem Codewort "Tanztage" könnt ihr euch im Schlosshotel Apolda zu vergünstigten Konditionen einbuchen. Das Doppelzimmer kostet euch inkl. Frühstück 95€ und das Einzelzimmer inkl. Frühstück 75€. Wir empfehlen euch, auf dem kostenfreien Parkplatz oberhalb des Schlosses zu parken, anderweitig kämen die Parkgebühren für Tiefgarage oder Parkdeck noch dazu.

Wir freuen uns auf ein lehrreiches Wochenende voller Power, toller Gespräche, schönen Begegnungen und natürlich auf EUCH!
:-)

Sportliche Grüße, der Tanz- und Turnierausschuss des LTK

Erläuterungen / Achtung!

Die Akrobatikkurse sind generell auf **20 Aktive** begrenzt. Ausnahmen sind hierbei der Kurs [Rad und Handstand](#) (ohne Beschränkung) sowie der Kurs [Letzter Feinschliff](#) (10 Aktive).

Bitte beachtet die **Voraussetzungen**, welche in der Kursbeschreibung angegeben werden.

Die Kursleitung kann, wenn nötig, Teilnehmer/ -innen von der aktiven Teilnahme am Kurs ausschließen!

Allgemeine Hinweise:

Die Anreise erfolgt individuell auf eigene Kosten. Bei Personen unter 18 Jahren setzen wir das Einverständnis der Eltern und entsprechend durch den Verein legitimierte Begleitpersonen voraus. Wir bitten darum, pünktlich zu erscheinen und die entsprechenden Lehrgangsunterlagen bzw. Utensilien bereitzuhalten. Auf das Mitführen von Wertgegenständen sollte verzichtet werden, für das Abhandenkommen von Sachen in den Schulungsräumen wird keine Haftung übernommen. Es ist für Ordnung beim Verlassen der Ausbildungsräume zu sorgen! Änderungen in dieser Ausschreibung bleiben vorbehalten. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmen der Anfertigung von Fotos und Videos zur Verwendung für die Öffentlichkeitsarbeit des Landesverband Thüringer Karnevalvereine e.V., der Partnerverbände (u. a. BDK), Fördermittelgeber und Sponsoren uneingeschränkt zu.

Am Veranstaltungstag bitte die ausgefüllte Fotoerlaubnis (<https://s.ltkev.de/FEü18>) mitbringen - bei Minderjährigen inkl. der Unterschrift der Erziehungsberechtigten (<https://s.ltkev.de/FEu18>).

Anmeldung nur über www.ltkev.info/schulungen/ !
Ansprechpartner Weiterbildung TTA: tta@ltkev.de



Kursplan:

THÜRINGER TANZTAGE 06./07. JUNI 2026				
	Halle 1 - Garde & Solisten	Halle 2 - Akrobatik	Halle 3 - Showtanz	Theorieraum
09.00	Begrüßung und Warm-Up			
09.30 - 10.30	Intensive Dehnung Effektive Dehnmethoden speziell für tänzerische Anforderungen	Turnspezifische Erwärmung So machts du deinen Körper bereit für alle akrobatischen Elemente	Showtanz für Kids Tipps, Tricks und tolle Schritte für den Tanzsport-Nachwuchs	Aufbau & Struktur von Schautanzchoreografien Lerne, wie du das passende Thema für deine Gruppe findest und deinen nächsten Schautanz zum Highlight machst
10.45 - 11.45	Garde Formationen Effektvolle Aufstellungen und elegante Raumwege in einer kleinen Choreografie für deinen Gardetanz	Rad & Handstand als Grundlage jeder Akrobatik Lerne Vorübungen und die richtige methodische Herangehensweise	Jazz Funk Kraftvolle Schritte und rhythmische Akzente, die Groove und Ausdruck vereinen	
12.00 - 13.00	Garde Schrittkombinationen - Basic Ideal für Anfänger:innen und Jugendtrainer:innen	Bogengang vorwärts <i>Voraussetzung: Rad</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Musical Dance Broadwayfeeling - expressiv, mit Schauspielerelementen und guter Laune	Trainingsplanung Lerne, wie du dein Trainingsjahr sinnvoll strukturierst und abwechslungsreich gestaltest
13.00 - 13.45	Mittagspause			
13.45 - 14.45	Solisten Schrittkombinationen - Basic Ideal für junge Solist:innen und Anfänger:innen	Bogengang rückwärts <i>Voraussetzung: Rad</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Hip Hop für Einsteiger Lerne eine lässige Choreo zum Reinschnuppern mit technischen Basics wie Bounce & Co.	Bühnenfrisuren für Garde & Schautanz Flechttechniken, Perückenanpassung, Tipps zum schnellen Umstyling, usw.
15.00 - 16.00	Schautanzschritte (BDK) BDK-konforme Schrittkombinationen und Bewegungsmuster in fließenden Übergängen	Freies Rad <i>Voraussetzung: Gutes Rad</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Contemporary Verliere dich in fließenden, gefühlvollen Bewegungen von vielen Emotionen	Make-Up für Garde & Schautanz Ausdrucksstark, haltbar & bühnenwirksam
16.15 - 17.15	Mentales Training Theoriekurs für ein starkes Mindset	Flic Flac & Menichelli <i>Voraussetzung: Bogengänge</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Dancing High Heels Lerne eine grazile, feminine Choreo, mit der du deine Balance und Haltung perfektionieren kannst	Requisiten im Schautanz Lerne das planvolle Einsetzen und Vertanzen von Requisiten
17.30 - 18.30	Bühnenpräsenz by Nico - Überzeuge auf der Bühne selbstbewusst mit Haltung & Ausdruck	Der letzte Feinschliff für deine akrobatischen Elemente	MenPower Bringe deine Männertanzgruppe tänzerisch auf das nächste Level	

THÜRINGER TANZTAGE 06./07. JUNI 2026				
	Halle 1 - Garde & Solisten	Halle 2 - Akrobatik	Halle 3 - Showtanz	Theorieraum
09.00	Begrüßung und Warm-Up			
09.30 - 10.30	Garde Schrittkombinationen - Fortgeschrittene Ideal für fitte Junioren und Ü15	Rad & Handstand als Grundlage jeder Akrobatik Methodische Herangehensweise und sinnvolle Übungen	Jazz Funk Kraftvolle Schritte und rhythmische Akzente, die Groove und Ausdruck vereinen	Aufbau & Struktur von Gardechoreografien Lerne, wie du eine durchdachte Choreo aufbaust - Tipps, Tricks & Methoden, um Musik, Bewegung und Raum perfekt aufeinander abzustimmen
10.45 - 11.45	Drehungen - Die richtige Technik macht's	Freies Rad <i>Voraussetzung: Gutes Rad</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Musical Dance Broadwayfeeling - expressiv, mit Schauspielerelementen und guter Laune	
12.00 - 13.00	Solisten Schrittkombinationen - Fortgeschrittene Ideal für fitte Junioren und Ü15-Solist:innen	Freier Bogengang <i>Voraussetzung: sehr guter Bogengang</i> Vorübungen, Herangehensweise & optimale Hilfestellung	Von der Seele auf die Bühne Lerne, deine Ausdruckskraft gezielt einzusetzen und Bewegung mit echter Emotion zu füllen	Trainingsplanung Lerne, wie du dein Trainingsjahr sinnvoll strukturierst und abwechslungsreich gestaltest
13.00 - 13.45	Mittagspause			
13.45 - 14.45	Sprünge - Die richtige Technik macht's	Der letzte Feinschliff für deine akrobatischen Elemente	Hip Hop für Einsteiger Lerne eine lässige Choreo zum Reinschnuppern mit technischen Basics wie Bounce & Co.	Bühnenfrisuren für Garde & Schautanz Flechttechniken, Perückenanpassung, Tipps zum schnellen Umstyling, usw.
15.00 - 16.00	Mentales Training Theoriekurs für ein starkes Mindset	Bühnenpräsenz by Bianca - Überzeuge auf der Bühne selbstbewusst mit Haltung & Ausdruck	Contemporary Verliere dich in fließenden, gefühlvollen Bewegungen von vielen Emotionen	Make-Up für Garde & Schautanz Ausdrucksstark, haltbar & bühnenwirksam