

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



MARIE HOCH **2**

*Marie Steffens von den
Blauen Funken Köln*

ANFANGEN | 10

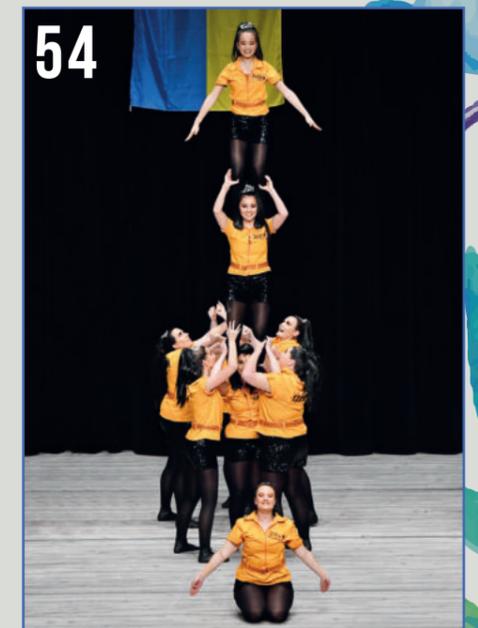
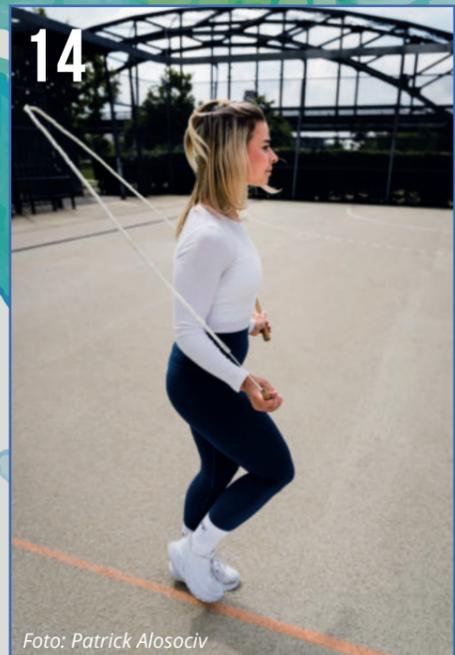
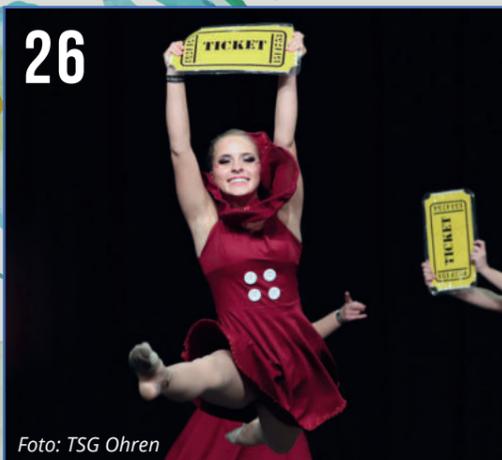
TRAININGSLEHRE FÜR BEGINNER

ALLES RAUSHOLEN | 20

POTENTIAL ERKENNEN UND FÖRDERN

ABSCHIED | 50

5 MINUTEN MIT VIVIAN BUCKESFELD



THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Grundlagen der Trainingslehre
- 14 Training mit dem Springseil

TIPPS & TRENDS

- 18 Potenziale entfalten durch Stärken
- 20 Leistungsreserven aktivieren

MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24 Die Tanzsportgarde der TuS Elsig
- 26 Showdance „Step by Step“ Ohren

IM BLICKPUNKT

- 30 Allein durch ihren Namen und ihren Geburtsort ist Marie Steffens aus Köln die Rolle des Tanzmariechens schon in die Wiege gelegt worden. Marie repräsentiert den Traditionsverein Kölner Funken Artillerie blau-weiß von 1870. Sie verrät, wie sie den Spagat zwischen der Rolle und der echten Marie schafft.

NEWS & VERBÄNDE

- 36 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

- 38 Kulturschock DVG vs. BDK
- 40 Game-Changer Trainingsheft

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 44 Ziele erreichen mit den Holiday-Prinzip
- 46 Nachhaltigkeit im Tanzsport

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50 5 Minuten mit ...
- 52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten
- 54 Konfetti
- 56 Mein Tanztastisches Leben

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art, auch auf Datenträger, sind nur mit vorab erteilter, schriftlicher Zustimmung von der GbR Geist, Katharina und Tino gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der GbR Geist, Katharina und Tino oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die GbR Geist, Katharina und Tino.