

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport



**5x
Deutscher Meister**

Die Erfolgsgarde aus Altenrath im Blickpunkt

Spezial

Meisterschaften kompakt 30

Shootingstar

K. Theil im Interview 41

So nicht!

Trainingsmythen aufgedeckt 10

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser
von Garde & Show,

wow, wir sind überwältigt! Das Feedback, das wir nach der ersten Ausgabe bekommen haben, war wirklich riesig. Wir haben viele wertvolle Anregungen, konstruktive Kritik und wunderschöne Nachrichten bekommen, die uns darin bestärken, weiter zu machen und euch auch in Zukunft mit wichtigen Neuigkeiten, guten Tipps und tollen Geschichten zu versorgen. Vielen Dank an alle, die zum Gelingen von Garde & Show beitragen! Der wichtigste Teil davon seid ihr, die die Zeitschrift lesen und damit zum Leben erwecken.

In der ersten Ausgabe habt ihr schon gesehen, in welche Richtung es im Magazin gehen soll. Wir haben die bestehenden Rubriken beibehalten und weiterentwickelt, aber auch ein paar Neuerungen ergänzt. So gibt es zum Beispiel zum ersten Mal die „Garde & Show Tänzerfrage“. In dieser Rubrik habt ihr die Möglichkeit uns Fragen zu stellen, die wir dann beantworten. Dazu haben wir uns entschieden, weil uns viele Fragen per E-Mail oder über Facebook erreichen, die wir nicht unbeantwortet und vor allem nicht unveröffentlicht lassen wollen.

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

In „Fünf Minuten mit...“ gibt es zum ersten Mal ein Kurzinterview mit einer bekannten und erfolgreichen Tänzerin.

In der Rubrik „Training & Gesundheit“ habt ihr auch schon in der März-Ausgabe Trainings-Tipps von unserer Expertin Nicole Vogel bekommen. Nicole wird ab jetzt regelmäßig aus der „Vogelperspektive“ für Garde & Show schreiben – in dieser Ausgabe geht es um hartnäckige Trainingsmythen. Außerdem stellen wir euch Pilates als Trainingsmethode vor. In der Rubrik „Tipps & Trends“ geht es dieses Mal um Schnittprogramme für eure Musik und um die optimale Sporternährung. Im Blickpunkt haben wir auch wieder mehrfache Deutsche Meister gewinnen können. Wir stellen euch die Mädels vom TC Altenrather Sandhasen vor, die in den RKK fünf Mal hintereinander Deutsche Meister geworden sind. Bei „Menschen & Karneval“ schauen wir uns den Karneval am anderen

Ende der Welt an und klären Fragen rund um die Arbeit als Wertungsrichter. Außerdem könnt ihr euch auf ein großes Turnier-Spezial freuen. Hier gibt es die geballte Ladung Emotionen von den Deutschen Meisterschaften und Europameisterschaften der letzten Monate. Die Bilder und Berichte gibt es auf sechs Seiten im Innenteil.

Ihr seht: Wir haben wieder viel vor. Sucht euch ein gemütliches, sonniges Plätzchen, macht es euch bequem und taucht ab in die Welt von Garde & Show. Ob im Urlaub, im heimischen Garten oder am Strand - Garde & Show könnt ihr überall lesen. Wir wünschen euch viel Spaß und einen tollen Sommer!

Tino Geist und Katharina Melzer
Geschäftsführung & Chefredaktion

Danke für euer Feedback zu Garde & Show #1



„Die ganze Zeitschrift ist der Hammer!“

„Alle Daumen hoch – weiter so!“

„Super Magazin! Ist voll interessant und schön gestaltet.“

„Ich habe mich so sehr gefreut, als die erste Ausgabe bei uns angekommen ist. Ich bin vor Freude in die Luft gesprungen!“

„Ich bin begeistert! Alles dabei, was das Herz eines Gardemädels begehrt.“

Impressum

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
Garde & Show - Das Magazin rund
um karnevalistischen Tanzsport
Kleine Bahnhofstraße 3,
99330 Crawinkel

www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 03632/5299186

Werbeanzeigenkontakt:
info@gardeundshow.de

Titelbild: Studioline Photography
Karikatur Zeichner: Tobias Windolph

Gast-Autoren:
Nicole Vogel, Uwe Schröder

Fotografen: Heiko Mönke,
Stefan Schaffner, Tony Maher

Wappen (S. 3), Kreuz (S. 31-35),
Hintergrund (S. 2 u. 3 / S. 41 u. 44):
designed by Freepik.com

Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an: Tino Geist & Katharina Melzer GbR,
Kleine Bahnhofstraße 3, 99330 Crawinkel oder info@gardeundshow.de

Besucht uns auch auf Facebook unter: www.facebook.de/gardeundshow

Themen

Training & Gesundheit



Foto: g&s

Mythen und Fehler im Trainingsgeschehen

Garde & Show Expertin Nicole Vogel klärt über Muskelkater und Gewichtsmanschetten auf. Seite: 10

Pilates im Training

Wie ihr euer Training sinnvoll und effektiv mit Pilates-Übungen ergänzen könnt – einfache Tipps zum Nachmachen. Seite: 12

Tipps & Trends

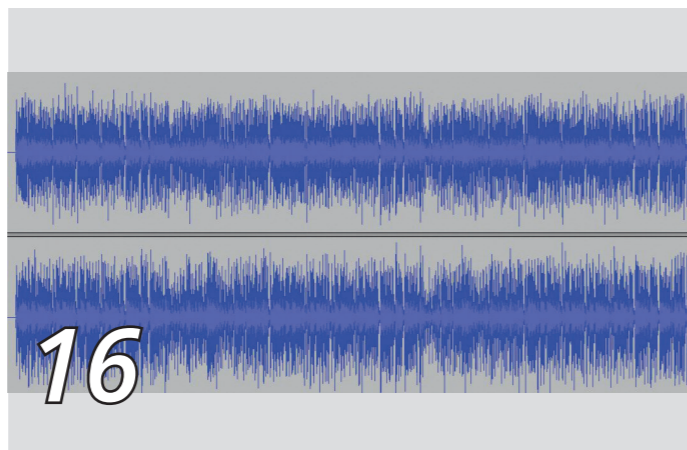


Foto: Audacity

Bye, bye Fast Food?

Worauf ihr in der Saison in Sachen Ernährung achten solltet, erklärt Ernährungsexperte Uwe Schröder. Seite: 14

Der Schnitt macht die Musik

Garde & Show stellt ein Schnittprogramm vor und zeigt, wie ihr eure Musik professionell schneiden könnt. Seite: 16

News & Verbände



Logos: Verbände

Neuigkeiten aus den Verbänden

Aktuelle News rund um das Turniergeschehen:

Bund Deutscher Karneval, Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport, Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport, Rheinische Karnevals-Korporationen. Ab Seite: 26

Turniere & International



Foto: Heiko Mönke

Turnier-Spezial

In der Rubrik Turniere & International erwartet euch in dieser Ausgabe das große Garde & Show Turnier-Spezial.

Auf sechs Seiten bekommt ihr Einblicke, Emotionen und Ergebnisse der vier großen Deutschen Meisterschaften und Europameisterschaften von BDK, DVG und IIG. Ab Seite: 30

Menschen & Karneval



Foto: Helmut Hohl, RKK

Der Herr der Punkte

Wertungsrichter Niels Lämmchen hat Garde & Show aus seinem Jury-Alltag erzählt, was dahinter steckt und wie man ihn begeistern kann. Seite: 18

Tanzen am anderen Ende der Welt

Wie der Karneval nach Namibia kam und wie man dort Karneval feiert – der WIKA stellt sich vor. Seite: 20

Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

Erfolg durch Disziplin

Die 5-fachen Deutschen Meister der RKK, die weibliche Garde des TC Altenrather Sandhasen, haben mit Garde & Show über ihr Erfolgsgeheimnis gesprochen. Seite: 22

Tradition & Hintergrund



Foto: g&s

Hinter den Kulissen

Garde & Show hat einen Hersteller für Gardehüte besucht – exklusive Einblicke aus der Altenburger Werkstatt. Seite: 36

Punktlandung

48,7 oder 459 oder 263? Welche Punktzahl in welchem Verband was bedeutet, ist nicht einfach zu durchschauen. Die verschiedenen Punktesysteme einfach erklärt. Seite: 38

Garde & Show Pflichtelemente



Tänzerfrage, Seite: 40
Fünf Minuten mit..., Seite: 41
In den Mund gelegt, Seite: 42

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