

# GARDE & SHOW

Ideen für  
Teamspiele | 20

Mannheimer  
Majore

LARS ROTH UND  
ROBIN BOTTLER

SPRUNGKRAFT | 14  
HOCH HINAUS MIT PLAN

SORGEN NEHMEN | 46  
TANZEN UND PERIODE

SAMU UND SHAWN | 50  
SCHAUDUO BEGEISTERT

# Nächste Ausgabe:

## Garde & Show #33

erscheint am 08. November 2025.

Fragen, Lob, Kritik und  
Anregungen gerne an:  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

Foto: Studioline Photography



## Liebe Leserinnen und Leser,

ENDLICH kann ich so richtig darüber reden! In weniger als drei Monaten ist es soweit und wir feiern unsere große Garde & Show Jubiläumsgala anlässlich unseres zehnten Geburtstags. Ich sag's euch wie es ist: Ich habe richtig Schiss! So eine große Veranstaltung mit etwa 150 Helferinnen und Helfern, 500 Aktiven auf der Bühne und bis zu 3.500 Menschen im Publikum übersteigt alles, was wir bisher auf die Beine gestellt haben. Die Verantwortung liegt dabei auf den Schultern von drei Personen. Eine davon bin ich (hier hysterisch-nervöses Lachen dazu denken). Der große Unterschied zum Organisieren einer großen Faschingsveranstaltung oder eines Tanzturniers ist, dass wir nicht als ehrenamtlicher Verein agieren, sondern als Firma. Das komplette wirtschaftliche Risiko dieses Projekts liegt bei uns. Und ganz ehrlich: Wenn ihr nicht kommt oder irgendetwas schief geht, sind wir einfach mal pleite. Aber ihr kommt doch, oder (hier noch ein hysterisch-nervöses Lachen dazu denken)? Im Ernst: Ich freue mich riesig auf den 27. September in der Hofer Freiheitshalle und die großartigen Künstlerinnen und Künstler aus fünf Verbänden, für die keine Anreise zu weit ist. Vielleicht habt ihr auf unserem Instagram-Kanal in den letzten Wochen schon verfolgt, wer alles mit dabei ist. Vielleicht habt ihr auch schon seit Wochen Karten und seid genauso voreifrig wie ich. Dann habt ihr auf jeden Fall alles richtig gemacht. Wer noch überlegt, weil die Anreise vielleicht super weit ist: Macht's! Für „König der Löwen“ fahrt ihr auch alle bis nach Hamburg oder für „Moulin Rouge“ nach Köln – dann könnt ihr auch für „Building Bridges“ nach Hof kommen. Ich verspreche euch, dass ihr es nicht bereuen werdet. Einige der Tänze werden extra für unsere Show gemacht und nie wieder irgendwo anders zu sehen sein. Einige bekannte Tänzerinnen und Tänzer werden zum allerletzten Mal auf der großen Bühne stehen und sich dann in den Tanz-Ruhestand verabschieden. Wieder andere kommen aus dem Tanz-Ruhestand zurück und geben sich dennoch bei uns die Ehre, noch einmal ihr Können zu zeigen. Dieser Abend wird einen ganz besonderen Zauber versprühen und im wahrsten Sinne des Wortes Brücken bauen. Wirklich: Das dürft ihr auf gar keinen Fall verpassen! Jetzt wünsche ich euch aber erstmal viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

*Katharina Geist* -  
Chefredakteurin  
Garde & Show

Gute Stimmung beim Warm-up  
fürs Covershooting



# GARDE & SHOW

## Impressum

### HERAUSGEBERIN

GbR Geist, Katharina & Geist, Tino  
Garde & Show  
Friedrichsanfang 19  
99885 Ohrdruf OT Crawinkel  
[www.gardeundshow.de](http://www.gardeundshow.de)  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)  
Tel.: 0163/6023324

### VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Geist  
Friedrichsanfang 19  
99885 Ohrdruf OT Crawinkel

### WERBEANZEIGENKONTAKT

[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

### SATZ UND LAYOUT

Engelhardt & Wetzels GbR  
Bahnhofstraße 18  
98693 Ilmenau

### TITELBILD

Daniel Schrick

### AUTORINNEN/EXPERTINNEN

Saskia Balling, Alina Braun, Katharina Geist, Elli Kutscha, Jessie Meyer, Jana Pearce, Mona Pospischil, Kim Pruß, Celine Schuhmacher

### DRUCK

Linus Wittich Medien KG  
In den Folgen 43  
98693 Ilmenau

### KORREKTORAT UND LEKTORAT

Charlott Liebig, Hannes Polten

**Haftungsausschluss:** Alle Angaben im Magazin sind ohne Gewähr und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nutzung der Übungen und Tipps erfolgt auf eigene Gefahr und ist auf gesunde Sportlerinnen ausgelegt. Falsche oder unachtsam ausgeführte Übungen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber der GbR Geist, Katharina und Tino (Garde & Show) und der Autorinnen. Die GbR Geist, Katharina und Tino entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.



10



22

Foto: Community Dancer



14

Foto: Jana Pearce



28

# THEMEN

## TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Umgang mit Fehlhaltungen
- 14 Garde & Show KraftTakt

## TIPPS & TRENDS

- 18 Networking im Tanzsport
- 20 Ideen für Teamspiele

## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22 Community Dancer Zweifall
- 24 Tanzsportgarde Warden

## IM BLICKPUNKT

- 28 Zwei Mannheimer, die Geschichte geschrieben haben: Lars Roth ist der erste Deutsche Meister in der Disziplin Tanzmajore in der Historie des Bund Deutscher Karneval. Robin Bottler darf sich erster Deutscher Vizemeister nennen. Das Besondere: Beide kommen vom selben Verein.



24

Foto: Tanzsportgarde Warden



36

Foto: Mona Pospischil



46

Foto: Alina Braun



50

Fotos: Daniel Schrick (2)

## NEWS & VERBÄNDE

**34** Garde & Show News

## TURNIERE & INTERNATIONAL

**36** Tanzsport und Gesellschaft

**38** Ehrenamtlicher Vollzeitjob?

## HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

**42** Teil 2: Wie ein Kostüm entsteht

**46** Wenn der Zyklus mitmarschiert

## GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

**50** 5 Minuten mit ...

**52** Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten

**54** Konfetti

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 & Geist, Tino gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der GbR Geist, Katharina & Geist, Tino oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die GbR Geist, Katharina & Geist, Tino.