

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

33. AUSGABE / NOVEMBER 2025

GARDE & SHOW

Gardesolo
Amelie Schnur

IHR KAMPF UM TITEL
UND LEBEN

BECKENBODEN-TRAINING | 16
STABILITÄT AUS DER MITTE

BERAUSCHTE GEFAHR | 40
ALKOHOL UND TANZSPORT

BÜHNENSTAR | 44
KATHARINA THEIL IM INTERVIEW

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #34

erscheint am 14. März 2026.

Fragen, Lob, Kritik und
Anregungen gerne an:

info@gardeundshow.de

*Liebe Leserinnen
und Leser,*

Fotos und Videos von Kindern haben in meinen Augen wenig bis eigentlich überhaupt gar nichts im Internet zu suchen. Wir posten bei Garde & Show nur selten Fotos von Kindern und wenn dann nur sehr ausgewählte Motive in einem möglichst geschützten Rahmen. Erst vor Kurzem habe ich es im eigenen Umfeld selbst erlebt, wie schnell die Aufnahmen in falsche Hände geraten können. Das will ich euch kurz erzählen: Eine noch ziemlich junge Tänzerin (Jugend-Tanzmariechen) aus meinem privaten Umfeld hat einen Akrobatik-Workshop bei einem Tumbling-Trainer besucht. Der Trainer hat bei Instagram gut 45.000 Follower, bei TikTok gut 70.000. Er postet immer ganz tolle Videos aus seinen Workshops mit wirklich beeindruckenden Ergebnissen – so auch von der besagten Tänzerin. Natürlich passiert das Filmen und Hochladen immer in Absprache mit den Workshop-Teilnehmenden bzw. deren Eltern. Das ändert aber nichts daran, dass sich unter dem Video der kleinen Maus die ekelhaftesten Kommentare in sehr explizite Richtungen gesammelt haben. Bevor die Eltern reagieren und das Video löschen lassen konnten, hatte es fünf Millionen Aufrufe und hunderte Kommentare einer offenbar pädophilen Blase angezogen. Das Video ist von der Seite des Trainers verschwunden. Wo es jetzt aber ansonsten auftaucht und wie es weiterverwendet und weiterverbreitet wird, möchte ich mir nicht ausmalen. Es ist so einfach und es geht so schnell. Ich kann es gut verstehen, wenn Eltern stolz ihre Kinder im Internet zeigen wollen, gerade wenn sie auch auf öffentlichen Bühnen stehen und sich in ihrem Sport regelmäßig vor Publikum präsentieren. Viele finden dabei nichts – bis so etwas passiert, was der kleinen Tänzerin passiert ist. Es liegt aber in der Verantwortung derer, die die Aufnahmen hochladen, dass sie sie so gut es geht schützen. Wir haben zum Beispiel allein bei Instagram ca. 300 Profile blockiert, die keinen Zugriff auf unsere Seite haben, weil sie uns in der Vergangenheit durch Kommentare oder Nachrichten aufgefallen sind. Klar sehen 300 Likes mehr gut aus, aber zu welchem Preis? Es muss nicht immer erst etwas passieren, um ein wenig sensibilisiert zu sein. Mit diesem Gedanken will ich euch eigentlich nicht entlassen, aber irgendwie fand ich's wichtig. Ich wünsche euch trotzdem viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Katharina Geist -
Chefredakteurin
Garde & Show



Foto: Studioline Photography



GARDE & SHOW

Impressum

HERAUSGEBERIN

GbR Geist, Katharina & Geist, Tino
Garde & Show

Friedrichsanfang 19
99885 Ohrdruf OT Crawinkel
www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 0163/6023324

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Geist
Friedrichsanfang 19
99885 Ohrdruf OT Crawinkel

WERBEANZEIGENKONTAKT

info@gardeundshow.de

SATZ UND LAYOUT

Kati Engelhardt - Branding & Design
Bahnhofstraße 18
98693 Ilmenau

TITELBILD

Daniel Schrick

AUTORINNEN/EXPERTINNEN

Alina Braun, Katharina Geist, Elli
Kutscha, Jessie Meyer, Jana Pearce,
Mona Pospischil, Celine Schuhmacher,
Carla Speckbrock

DRUCK

Linus Wittich Medien KG
In den Folgen 43
98693 Ilmenau

KORREKTORAT UND LEKTORAT

Julia Wrigge, 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.

16

Fotos: Daniel Schrick (5)



20



22



30



THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

12

Garde & Show KrafTakt

16

Beckenbodentraining für Tänzer

TIPPS & TRENDS

20

Die perfekte Tanzleggings?

22

Acht Coaching-Tools fürs Training

MENSCHEN & EMOTIONEN

26

Eine Geschichte vom Ankommen

28

Kleine Gruppe mit großem Herz

IM BLICKPUNKT

30

Amelie Schnur ist sechsfache Deutsche Meisterin in der Disziplin Gardesolo im DVG. Ihre Tanzkarriere hat damit schon viele Höhen erlebt, aber auch viele Tiefen. Ihr größter Gewinn ist der, dass sie noch am Leben ist.

THEMEN

44



Foto: Heiko Mönke

50



40



Foto: Alina Braun

48

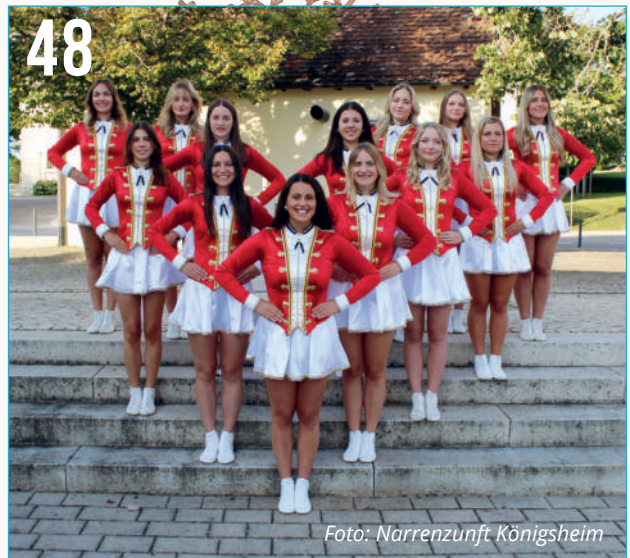


Foto: Narrenzunft Königsheim

NEWS & VERBÄNDE

36

Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

38

Umgang mit Post Event Sadness

40

Tanzsport und Alkohol

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44

Hobby zum Beruf gemacht – Katharina Theil

48

Teil 3: Wie ein Kostüm entsteht

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.