

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

34 . AUSGABE / MÄRZ 2026

# GARDE & SHOW



Soul City  
Dancers

ZWISCHEN MYTHOS  
UND INNOVATION

**TREND-AKTIVITÄTEN | 18**  
TEAMBUILDING MAL ANDERS

**TRAINING MIT RUHE | 20**  
STRATEGIEN GEGEN QUATSCHEN

**TOXISCHE EINFLÜSSE | 40**  
WENN DAS TEAM KRANK MACHT



# Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #35**

erscheint am **11. Juli 2026.**

Fragen, Lob, Kritik und

Anregungen gerne an:

**info@gardeundshow.de**



## Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe des Jahres 2026 ist da! Das ging irgendwie wieder schnell. Habt ihr auch das Gefühl, dass die Zeit rast? Wir haben doch gerade erst die Saison begonnen und jetzt ist Karneval schon wieder ewig her. Auch die BDK-Turniere sind fast vorbei und der DVG feiert in wenigen Wochen seinen Saisonhöhepunkt. Wir haben quasi schon fast Sommer! Wenn man sich das mal wirklich so richtig bewusst macht, wie schnell das immer alles geht, kommt man zu der logischen Schlussfolgerung: Wir müssen viel mehr das genießen, was jetzt gerade in diesem Moment passiert. Auch ich neige dazu, ganz oft in Plänen zu hängen. Ich liebe langfristige Pläne – jeder, der schonmal mit mir gearbeitet hat, weiß das, glaube ich. Ich plane wochen- und monatelang Dinge akribisch bis ins kleinste Detail, die dann innerhalb weniger Tage wieder vorbei sind. Diese Momente, auf die man so lange hingearbeitet hat, zu genießen, ist dabei so wichtig. Das versuche ich im Moment. Und vielleicht inspiriere ich ja die eine oder andere von euch dazu, auch mal darüber nachzudenken und wieder mehr ins berühmte Hier und Jetzt zu gehen. Nehmt euch doch mal wieder ganz bewusst Zeit dafür, euch mit eurer Gruppe einzusetzen und darüber zu sprechen, was jetzt gerade im Moment gut läuft. Ohne darauf zu schauen, was in der Vergangenheit war oder was in der Zukunft sein wird. Geht doch mal wieder zu einer Veranstaltung und lasst euer Handy dabei in der Tasche. Ohne ständig Fotos oder Videos zu machen – für die Erinnerungen, die man sich sowieso nie wieder anschaut. Brennt die Erinnerungen doch lieber in eure Gehirne, dort sind sie viel besser aufgehoben als in einer Fotogalerie zwischen einer Million anderen. Übt euch im (Tanz-)Alltag in Achtsamkeit, nehmt Momente bewusst wahr, statt sie einfach an euch vorbeirauschen zu lassen. Heute ist ein guter Dehn-Tag für dich? Genieße in dem Moment, wie gut sich die Übungen gerade anfühlen. Heute hast du super gute Laune und strotzt vor Selbstbewusstsein? Genieße den Moment, den Tanz so richtig fühlen zu können. Und jetzt schaut mal, wie sich das Papier zwischen euren Fingern anfühlt, wenn ihr die nächste Seite umblättert, wie der frische Druck der Zeitschrift riecht und wie Farben und Bilder auf euch wirken. Ganz viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

*Katharina Geist* -  
Chefredakteurin  
Garde & Show



Gruppeninterview für die Titelstory in Garde & Show #34.

# 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

Saskia Balling, Alina Braun, Katharina Geist, Jana Pearce, Mona Pospischil, Celine Schuhmacher

### 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.





# THEMEN

## TRAINING & GESUNDHEIT

- 08** Garde & Show KrafTakt  
**14** Hormone verstehen und nutzen

## TIPPS & TRENDS

- 18** Teambuilding mal anders  
**20** Strategien gegen Quatschen im Training

## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24** Die KG Polizei Heidelberg  
**26** Tanzen mit Diabetes

## IM BLICKPUNKT

- 30** Die Soul City Dancers aus Hof sind anders als andere Gruppen. Und das in vielerlei Hinsicht. Im BDK sind sie seit Jahrzehnten eine Institution. 2024/2025 haben sie sich eine Auszeit vom Turniergehen genommen. Nun sind sie endlich zurück.



## THEMEN



### NEWS & VERBÄNDE

**36** Garde & Show News

### TURNIERE & INTERNATIONAL

**38** Deutsche Meisterschaft früher und heute

**40** Wenn das Team krank macht

### HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

**44** Lernen von der Rhythmischen Sportgymnastik

**46** Kinderschutzkonzept für Vereine mit Tanzgruppen

### 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.