

GARDE & SHOW



Team
500

REKORDMEISTERIN
CELINE MÜLLER

ATHLETIK | 08
TRAINING SINNVOLL PLANEN

ANGESPANNT | 18
SCHAM IM TRAINING

ANDERS | 24
AUTISMUS IM TANZSPORT

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #36

erscheint am **14. November 2026.**

Fragen, Lob, Kritik und
Anregungen gerne an:

info@gardeundshow.de



*Liebe Leserinnen
und Leser,*

Ich kann es nicht mehr lesen und ich kann es auch nicht mehr sehen: Diese ganzen KI-generierten Texte, Fotos und Posts. Versteht mich nicht falsch – ich nutze selbst hin und wieder gern KI, auch für kreative Prozesse, Fotos oder Texte, aber eben nicht für jeden. Und vor allem nicht, ohne dem Ganzen selbst noch eine eigene Marke an Individualität zu verpassen. Das, was ich überhaupt nicht mehr gerne lese, sind solche Texte, die ganz offensichtlich eine KI geschrieben hat, ohne dass ein Mensch daran noch einmal etwas geändert hat. Wenn man selbst manchmal damit arbeitet, schreiben einen gewisse Formulierungen oder Satzabfolgen förmlich an. Dasselbe gilt für Posts, zum Beispiel für Probetrainings oder Veranstaltungen. Ganz häufig sehen sie mittlerweile total gleich aus. Das ist so schade, denn wo bleibt denn da das, was Kreativität ausmacht? Es ist mir völlig klar, dass nicht jede Person „gut“ schreiben kann oder es allen leichtfällt, Texte zu formulieren oder Veranstaltungsplakate zu designen. Aber so ein bisschen Eigenes trotzdem reinbringen, sollte doch möglich sein, damit Kreativität bleibt, was sie ist, nämlich individuell – oder? Bei uns jedenfalls fließen in jeden Artikel (und übrigens auch in jeden Social-Media-Post) ganz viele eigene Ideen, von der Themenfindung über die Umsetzung bis hin zum fertigen Produkt. Das dauert viiiiel viel länger, lohnt sich aber in Hinblick auf Relevanz, Glaubwürdigkeit und Vertrauenswürdigkeit. Natürlich könnte bei uns mit noch nicht mal riesig Knowhow eine Zeitschrift in einem Bruchteil der Zeit entstehen, wenn man nur die richtigen Prompts eingibt. Aber das ist ganz sicher nicht das, was ihr lesen und sehen möchtet. Bei uns wird jeder Text mit eigenem Wissen selbst recherchiert und selbst geschrieben, das Layout wird durch eine Grafikdesignerin per Hand gebastelt, jedes Titelbild wird aufwändig selbst fotografiert und bearbeitet. Garde & Show ist nach wie vor echtes Handwerk und soll es auch bleiben. Gern mit Unterstützung von KI, aber nicht ausschließlich KI-generiert. Technischer Fortschritt ist für uns in dem Fall ganz klar kein Ersatz, sondern an vielen Stellen eine sinnvolle Hilfe und Ergänzung. Ganz viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Geist - Chefredakteurin
Garde & Show



Gruppeninterview für die Titelstory in Garde & Show #35.

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,
Vanessa Naujok, Jana Pearce, Mona
Pospischil, Kim Pruß, 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.

12



Foto: Elli Kutscha

Foto: Grüne Funken Oberelspe

22



24

Foto: privat/Lilli Alipaß



28



THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

08

Garde & Show KrafTakt

12

Pilates

TIPPS & TRENDS

16

Elternarbeit

18

Scham beim Training

MENSCHEN & EMOTIONEN

22

Sport for All

24

Tanzen mit Autismus

IM BLICKPUNKT

28

Celine Müller hat geschafft, was vor ihr noch keine Andere im BDK geschafft hat: Sie hat die höchstmögliche Punktzahl von 500 Punkten mit ihrem Mariechentanz erreicht. Ihre Geschichte zeigt, was hinter so einem Erfolg steckt.

36



Foto: TSG Düsseldorf

42



Foto: Allersberger Flecklashexen

Foto: privat/Finja Raußen

46



50

Fotos: Daniel Schrick (2)



NEWS & VERBÄNDE

34

Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

36

Neuer Tanzsportverein in Düsseldorf

38

Eine DM für die Geschichtsbücher

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

42

Die Allersberger Flecklashexen

46

Ein Spagat zwischen allen Disziplinen

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.