DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

36. AUSGABE / NOVEMBER 2026

GARDE & SHOW



Alles hat zwei Seiten

SHOWTANZGRUPPE DANCE EMOTIONS

MENTALTRAINING | 18
IM KOPF STARK

MIT FARBE | 24
TANZSPORT UND TATTOOS

MUTTI-TRUPPE | 36
HAUPTSACHE SPASS

Nächste Ausgabe:

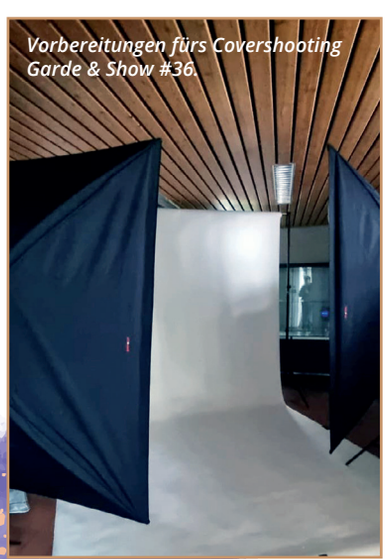
Garde & Show #37
erscheint am **13. März 2027.**

Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an:
info@gardeundshow.de



Liebe Leserinnen und Leser,

im Moment habe ich das Gefühl, dass viel über die negativen Seiten des Tanzsports gesprochen wird. Ich finde das total wichtig, dass auch Themen wie Leistungsdruck, Körperbilder, Neid oder Machtmissbrauch öffentlich besprochen werden. Wenn aber nur noch das Negative ins Blickfeld gerät, kann das durchaus dazu führen, dass man den Blick für die schönen Seiten des Tanzsports verliert und in eine Negativspirale rutscht, aus der man nicht wieder herauskommt. Dann wird aus der einstigen großen Leidenschaft mit Pech nur noch Groll. Und das ist doch super schade. Ja, es ist nicht immer alles toll. Ja, es gibt ganz viele Dinge, die passieren und die nicht gut sind. Aber diese Dinge zu reflektieren, zu hinterfragen und unter Umständen dagegen vorzugehen, hilft, um mit ihnen umzugehen oder sie eben zu ändern. Ich wünsche mir, dass wir wieder mehr schätzen, was wir an unserem wundervollen Hobby haben. Und dass wir zurück zu dem Gefühl von Leichtigkeit und Liebe fürs Tanzen kommen. Es darf natürlich Tage geben, an denen man das alles doof findet. Es darf sogar Tage geben, an denen man Groll hegt oder an denen man übers Aufhören nachdenkt. Auch das ist normal. Aber lasst euch euer schönes Hobby nicht von anderen Menschen kaputtmachen, die es vielleicht nicht gut mit euch meinen. Der Tanzsport hat so viel mehr Schönes als Schlechtes: die Gemeinschaft, die Emotionen, der Zuspruch nach einem gelungenen Auftritt, er hält fit und im richtigen Maß gesund. Er motiviert dazu, körperlich sowie mental über sich hinauszuwachsen und lässt uns manchmal Dinge schaffen, von denen wir nie gedacht hätten, dass wir dazu in der Lage sind. Der Tanzsport gibt Sinn, lässt Kreativität und Selbstverwirklichung zu und vermittelt schon Kindern wichtige Werte. Er ist für viele eine große Bereicherung bis ins Erwachsenenalter oder sogar fürs ganze Leben. Er bringt Freundschaften, unvergessliche Erlebnisse und vor allem viel Spaß, von dem wir im Alltag doch leider oft viel zu wenig haben. Ganz viel Spaß wünsche ich euch auch in dieser Karnevalssaison beim Tanzen auf der Bühne, bei all den lustigen Backstage-Momenten, beim Straßenkarneval oder einfach nur beim Feiern. Und natürlich ganz viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!



Vorbereitungen fürs Covershooting Garde & Show #36.

Katharina Geist - Chefredakteurin Garde & Show

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
Siedlung 16 A
98528 Suhl

TITELBILD
Daniel Schrick

AUTORINNEN/EXPERTINNEN
Alina Braun, Katharina Geist, Sarah Klein, Elli Kutscha, Vanessa Naujok, Mona Pospischil, Celine Schuhmacher

DRUCK
Linus Wittich Medien KG
In den Folgen 43
98693 Ilmenau

KORREKTORAT UND LEKTORAT
Mara Galinski, Julia Wrigge

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 und Sportler 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 den 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 Atmung beim Tanzen

12 Hyrox fürs Tanztraining

TIPPS & TRENDS

16 Anderer Sport, gleiche Leidenschaft

18 Mentaltraining für die Bühne

MENSCHEN & EMOTIONEN

22 Paulinchen in Parookaville

24 Das Hobby unter der Haut

IM BLICKPUNKT

28 Alles hat zwei Seiten. Das weiß auch die Showtanzgruppe Dance Emotions aus Welschneudorf. Sie sind als Deutsche Meister in gleich zwei Verbänden durch Höhen und Tiefen gegangen und haben verschiedene Gesichter des Erfolgs kennengelernt.









NEWS & VERBÄNDE

34 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

36 Die Mutti-Truppe aus Rheine
38 Männerballett mit Plan

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

42 Unsportlichkeit im Netz
46 KI-Musik-Welle im Gardetanz

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.