



Tanzprogramm für den Tanzworkshop 1:

Tanzen wie die Bridgertons



Sehr geschätzte Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Herzlich willkommen!

Vielen Dank, dass Sie heute dabei sind.

Es ist Zeit für einen Hauch von Romantik, Eleganz und schwungvoller Bewegung! Doch vergessen Sie dabei nicht: Zum Tanzen braucht man nicht nur Herz, sondern auch Kopf, Geduld und ein wenig Übung.

Unser Ziel ist nicht in erster Linie historisch superkorrekt zu tanzen, sondern ein paar Grundlagen zu erlernen, gemeinsam Freude zu haben, Erfolgserlebnisse zu sammeln und in wenigen Stunden einigermaßen „parkettauglich“ zu werden.

Grundprinzip: Regency-Tänze wirken kompliziert, bestehen aber aus wenigen Bausteinen.

Die größte Herausforderung für Anfänger ist nicht der Tanz, sondern:

- Orientierung im Raum
- Rechts und links
- Auf Musik hören
- Sich trauen, andere anzufassen und anzusehen

Programm des 1. Tanzworkshops 13.9.2026

1. Begrüßung
2. Warm-up mit anschließender Übung: „kleine Verbeugung resp. Referenz“
3. Das Set erklären: Was ist: oben, unten, Bäumchen, Lead, Progression etc.
4. Erste Figuren: Kreis, Mühle, Dos-à-Dos, Handtour
5. Partnerfiguren: Allemande, Promenade
6. Pause (15-20 Minuten)

Jetzt haben sie schon einige Figuren gelernt.

7. Die wichtigste Figur: Longways (20 Minuten)
8. Wir lernen den [Hole in the Wall: Link](#)
9. [Bridgerton](#)-Moment
10. Zweiten Tanz (optional)

Ich freue mich auf alle, die sich auf diesen heiteren und romantischen Tanzstil einlassen und ausprobieren möchten, wie es sich anfühlt, eine Miss Elizabeth, Mr. Bingley oder eine „Bridgerton“ zu sein 😊

Herzliche Grüsse

Barbara Wernli