



„Dance-Fit“ bietet die Grundausrüstung  
für fast alle Sparten des Tanzsports  
sowie ein umfangreiches Sortiment  
für den Karnevalisten, insbesondere  
im Bereich des karnevalistischen Tanzes.

Im kleinen Rahmen vor Ort -  
Online nahezu unbegrenzt!



#### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10:00 - 13:00 Uhr  
und 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

Dance-Fit • Luisenstr. 45 • 53721 Siegburg  
Tel. 0 22 41 / 6 12 09 • Fax 0 22 41 / 6 55 66  
eMail: info@dance-fit.de

[www.dance-fit.de](http://www.dance-fit.de)

## GUTSCHEIN

Bei einem Einkauf ab 50,00 €  
erhalten Sie einen

**Rabatt in Höhe von 10,00 €**

Der Gutschein ist gültig bis zum 30.09.2010. Nur einlösbar  
in unserem Siegburger Geschäft. Es gelten unsere AGB.

### Veranstaltungsort

Turnhalle des Anno Gymnasiums  
Zeithstraße 186-188  
53721 Siegburg

### Anfahrt

A3, Abfahrt Lohmar - Richtung Siegburg  
B 56 Richtung Much bis Abfahrt Stallberg  
Richtung Stallberg in die Zeithstraße und  
nach der Unterführung max. 800 m bis Seidenbergstraße

Die Buslinien 510, 511, 557 fahren regelmäßig ab Bahnhof Siegburg  
fast bis vor die Halle (Haltestelle: „Siegburg Schwimmbad“).

**P** Wir empfehlen die Parkplätze in der Seidenbergstraße.

### Preise

#### 1. Kinder- und Jugendtanztag (09.10.2010):

Einzelne Workshop-Einheit:	(8,00 €)*	9,00 €
VIP-Ticket (1 Tag):	(45,00 €)*	50,00 €**

#### Hebungen Intensiv (10.10.2010):

Einzelne Workshop-Einheit:	(15,00 €)*	19,00 €
VIP-Ticket (1 Tag):	(60,00 €)*	73,00 €**

(Alle Preise gelten pro Person / Workshopveranstaltung)

\* Preise gelten bei Buchung bis 12.09.2010

\*\* Dieses Ticket berechtigt zum Besuch sämtlicher Workshop-  
einheiten. Grundlage hierfür ist, dass vorher eine verbindliche  
Anmeldung erfolgt unter Angabe, welcher Workshop-Tag  
besucht wird.

Es gelten unsere AGB. Stand 23.08.2010. Änderungen vorbehalten.

TANZWORKSHOP.DE WIRD GESPONENT VON:



### Veranstalter

Tanzworkshop.de (c/o. Dance-Fit)  
Luisenstr. 45 • 53721 Siegburg  
Tel. 0 22 41 / 208 12 67  
Fax 0 22 41 / 6 55 66  
eMail: info@tanzworkshop.de  
Ansprechpartnerin: Heike Schuchert



präsentiert:

# Tanz-Workshops in Siegburg

09. & 10. Oktober 2010



sponsored by:



# 1. KINDER- UND JUGENDTANZTAGE

Zeit	09.10.2010 - Fläche 1
08:30 - 09:30 Uhr	<b>Intensive Dehnung</b> Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt ihr wie ihr richtig beweglich werdet. <b>Sabine Schwendermann</b>
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Tanz &amp; Choreo</b> Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen. <b>Sabine Schwendermann</b>
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Hip-Hop feat. Video Clip Dancing</b> Tanzen zu Hip-Hop Beats und angesagten Freestyle Moves aus MTV und VIVA! <b>Christopher Albert</b>
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Schrittkombinationen 1</b> Die große Schrittviefalt - schöne Schritte und Elemente, leicht vertanz für Anfänger und Mittelstufe. <b>Claudia Landgraf</b>
13:45 - 14:45 Uhr	<b>Schrittkombinationen 2</b> Die große Schrittviefalt - anspruchsvolle und tolle Schritte für Mittelstufe und Fortgeschrittene. <b>Claudia Landgraf</b>
15:00 - 16:00 Uhr	<b>Dance like your Star</b> Moderne und interessante Schrittfolgen, die sich für jeden Schautanz hervorragend eignen. <b>Christopher Albert</b>
16:15 - 17:15 Uhr	<b>Garde meets Showeffect's</b> Effektvolle Bewegungen und attraktive Elemente für den Gardetanz. Tolle Hingucker für euren Auftritt. <b>Sabine Schwendermann</b>
17:30 - 18:30 Uhr	<b>Gardetanz Freestyle</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Kreativ, ausgefallen und interessant! Anfänger und Mittelstufe. <b>Sabine Schwendermann</b>

Alle Kurse der 1. Kinder- und Jugendtanztage am 09.10. 2010 in Siegburg, richten sich vor allen Dingen an Kinder und Jugendliche. Ganz besonders sprechen wir aber auch Trainer und Betreuer an, die in den Kursen Ihr Wissen auffrischen und ergänzen können.

Zeit	09.10.2010 - Fläche 2
08:30 - 09:30 Uhr	<b>Ultimatives Akro Warm-Up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. <b>Claudia Landgraf</b>
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Akro Basics / Einsteiger</b> Räder, Rad in Spagat bzw. mit Spafeur, Grätsch-, Scher-, Glocken- und Spagatsprünge, für Tänzer und Trainer. <b>Claudia Landgraf</b>
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Hebungen Anfänger</b> Von den ersten Grundlagen zu schönen, aber leichten Figuren für den Garde- und Schautanz. <b>Dirk Stein</b>
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Akro Medium Level</b> Freies Rad, Capoeira (einhändiger Spagat-Handstand). Aufbau, methodische Reihe, richtige Technik - für Tänzer und Trainer. <b>Sabine Schwendermann</b>
13:45 - 14:45 Uhr	<b>Akro Vario</b> Wirkungsvolle Kombinationen und Variationen von Schwierigkeiten für Garden und Solisten sowie fließendes Vertanzen von Akroelementen. <b>Sabine Schwendermann</b>
15:00 - 16:00 Uhr	<b>Hebungen Mittelstufe</b> Neue kindgerechte Hebungen lernen, der Inhalt wird je nach Alter differenziert. <b>Dirk Stein</b>
16:15 - 17:15 Uhr	<b>Gruppenhebungen für Kids und Teens</b> Leichte aber effektvolle Pyramiden und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz, sowie Cheerleading. <b>Dirk Stein</b>
17:30 - 18:30 Uhr	<b>Just do it! Hebungen und Akro!</b> Das bisher Erlernte vertiefen oder Fragen zu Hebungen und Akros stellen, die ihr bereits vertanz. Trainer lernen Hilfestellungen sowie Tipps und Tricks für eine perfekte Akrobatik oder Hebungstechnik. <b>Dirk Stein &amp; Claudia Landgraf</b>

Mit Hebungen intensiv, veranstalten wir am 10.10. in Siegburg einen Workshop, der sich den ganzen Tag um Hebungen dreht. Geeignet für weibliche, männliche und gemischte Paare, in allen Alters- und Leistungsklassen. Achtung: Bitte beachten Sie unbedingt die Detailinformationen im Internet (insbesondere wegen der Mindestvoraussetzungen).

# HEBUNGEN !NTENSIV

Zeit	10.10.2010 - Fläche 1
09:30 - 11:00 Uhr	<b>Gruppenhebungen</b> Alter: ab 16 Jahre / Teilnahme: mind. 4 P. pro Gruppe. Spezielle Hebungen für Gruppen im Garde- und Schautanz, sowie Cheerleading. <b>Dirk Stein</b>
11:15 - 12:45 Uhr	<b>Hebungen Anfänger / Einsteiger</b> Basishebungen und Posen für Einsteiger und Jugendliche im karnevalistischen- und Schautanz-Sport. <b>Dirk Stein</b>
13:00 - 14:30 Uhr	<b>Hebungen Medium Level</b> Spezielle Hebungen für Garde- und Schautanz, sowie Cheerleading. <b>Dirk Stein</b>
15:00 - 16:30 Uhr	<b>Hebungen High Level</b> Spezielle Hebungen für Garde- und Schautanz, sowie Cheerleading. <b>Dirk Stein</b>
16:45 - 18:15 Uhr	<b>Hebungen „Spektakulär“</b> Wollt Ihr spektakulären Wurf- und Hebetchniken kennenlernen? Dann seid dabei! <b>Dirk Stein</b>

## DIE DOZENTEN



**Dirk Stein**  
Unser Dozent für Hebungen



**Claudia Landgraf**  
Unsere Dozentin für Akrobatik und Gardetanz



**Christopher Albert**  
Unser Dozent für Schautanz



**Sabine Schwendermann**  
Unsere Dozentin für Akrobatik und Gardetanz