

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Barré Concept = Tanztraining Barre Concept für Ausstrahlung und Bühnenpräsenz. Ein gezieltes Kurzarbeit mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining am Barren. Ganzkörpertraining für einen definierten Tänzerinnen-Körper. Ein Kurs für ALLE! Steffi Kulartz	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Alexej Balzer
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Anfänger und Jugend. Steffi Kulartz	Akrobatik von 0 bis Rad Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Keine Selina Balzer
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Selina Balzer	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Alexej Balzer & Steffi Kulartz
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Selina Balzer	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Alexej Balzer & Steffi Kulartz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Selina Balzer	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Alexej Balzer & Steffi Kulartz
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Steffi Kulartz	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Alexej Balzer & Selina Balzer
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Selina Balzer	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Alexej Balzer & Steffi Kulartz