

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
<b>09:00 - 09:30 Uhr</b>	<p><b>Ausdauertraining T.A.N.Z.</b> Hier werdet ihr fit gemacht. Power &amp; Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!!</p> <p style="text-align: right;"><b>Denise Humberg</b></p>	<p><b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;"><b>Fritz Werner</b></p>
<b>09:45 - 10:45 Uhr</b>	<p><b>Gardetanz Grundlagen</b> Die große Schrittevielfalt – schöne Schritte leicht vertanz für <b>Anfänger bis Mittelstufe</b>.</p> <p style="text-align: right;"><b>Denise Humberg</b></p>	<p><b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. <b>Durchführen, abändern, variieren!</b> <b>Voraussetzungen:</b> gutes Rad!</p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck</b></p>
<b>11:00 - 12:00 Uhr</b>	<p><b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck</b></p>	<p><b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. <b>Heranführen, sichern, helfen!</b> <b>Voraussetzungen:</b> Rad / flüchtiger Handstand</p> <p style="text-align: right;"><b>Denise Humberg</b></p>
<b>12:15 - 13:15 Uhr</b>	<p><b>Gardetanz und Choreo High Level</b> Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b>.</p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck</b></p>	<p><b>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. <b>Durchführen, abändern!</b> <b>Vorkenntnisse:</b> Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, <b>Bogengang</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Denise Humberg</b></p>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
<b>14:00 - 15:00 Uhr</b>	<p><b>Karnevalistischer Schautanz</b> Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. <b>Anfänger, Kids &amp; Teens.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Fritz Werner</b></p>	<p><b>Tanz-SprungBrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training.</p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck &amp; Denise Humberg</b></p>
<b>15:15 - 16:15 Uhr</b>	<p><b>Trend Move Special</b> Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix.</p> <p style="text-align: right;"><b>Fritz Werner</b></p>	<p><b>Freie Akrobatikelemente</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente ( Bogengang/ Rad ... ) <b>Heranführen, sichern, helfen!</b> <b>Voraussetzungen:</b> Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorw./Rückw.</p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck &amp; Denise Humberg</b></p>
<b>16:30 - 17:30 Uhr</b>	<p><b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Fritz Werner</b></p>	<p><b>Akro &amp; Tanz Circle</b> Euer Auftritt wird zum Hingucker. Akrobatische Highlights für Eure Show. <b>Vorkenntnisse:</b> gute bis sehr gut Erfahrung mit Akrobatik <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Bianca Dürrbeck &amp; Denise Humberg</b></p>