

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