

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Yves Rochon	Barré Concept für Ausstrahlung und Bühnenpräsenz. Ein gezieltes Kurzworkout mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Ganzkörpertraining für einen definierten Tänzerinnen-/Tänzerkörper. Ein Kurs für ALLE! Steffi Kulartz
09:45 - 10:45 Uhr	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine, Paarkonstellation: gem. sowie weibl. u. männl. Paare Yves Rochon	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 Steffi Kulartz
11:00 - 12:00 Uhr	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Yves Rochon	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Steffi Kulartz
12:15 - 13:15 Uhr	TANZHebungen High Level Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: nur gem. Paare, Alter: ab 14 Jahre Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen Yves Rochon	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Steffi Kulartz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Yves Rochon	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Steffi Kulartz
15:15 - 16:15 Uhr	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Anfänger bis Mittelstufe Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Yves Rochon	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Steffi Kulartz
16:30 - 17:30 Uhr	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium – High Level Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Yves Rochon	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Steffi Kulartz