

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Bianca Dürrbeck	Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Yves Rochon	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Lukas Neidlein
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Bianca Dürrbeck	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Paarkonstellation: gemischte sowie weibl. und männl. Paare Yves Rochon	Karnevalistischer Schautanz Up to Date! Unsere Dozenten sind unsere Trendscoots im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene! Lukas Neidlein
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Yves Rochon	Trend Move Special Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Lukas Neidlein
12:15 - 13:15 Uhr	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	Gruppenhebungen für Kids & Teens Leichte aber effektvolle Pyramiden, Posen und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe. Alter: ab 6 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Yves Rochon	Schautanz mit kleiner Choreo Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Schautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz incl. einer kleinen Choreo. Anfänger bis Mittelstufe Lukas Neidlein
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	PartyGardeMarsch Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte. Bianca Dürrbeck	Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Yves Rochon	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Lukas Neidlein
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen. Bianca Dürrbeck	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	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Lukas Neidlein
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Bianca Dürrbeck	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	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Lukas Neidlein