

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30 Uhr	<p>Barré Concept Barré Concept für Ausstrahlung und Bühnenpräsenz. Ein gezieltes Kurzworkout mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining am Barren. Ganzkörpertraining für einen definierten Tänzerinnen-/Tänzerkörper. Ein Kurs für ALLE! Steffi Kulartz</p>	<p>Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos</p>
09:45 10:45 Uhr	<p>Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Albert Poos</p>	<p>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</p>
11:00 12:00 Uhr	<p>Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Steffi Kulartz</p>	<p>Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos</p>
12:15 13:15 Uhr	<p>Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Anfänger und Jugend. Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Albert Poos</p>
<p>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</p>		
14:00 15:00 Uhr	<p>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 Dirk Stein</p>	<p>Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Albert Poos & Steffi Kulartz</p>
15:15 16:15 Uhr	<p>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 Dirk Stein</p>	<p>Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Einturnen: Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene Albert Poos & Steffi Kulartz</p>
16:30 17:30 Uhr	<p>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. und männl. Paare Dirk Stein</p>	<p>Intensive Dehnung – Cool on Stage Intensive Dehnung, Beweglichkeits- und Mobilisationstraining wie Ihr zum richtigen Spagat und hohe Battements kommt. Theorie und Praxis für Trainer, Tänzer und Betreuer. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Steffi Kulartz</p>