

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up for Gardequeens Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Saskia Lehmann	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	Alle Schautänzer wach? Das Spaßundwerdemunter-Warm-up nach fetziger Musik mit viel Spaß speziell für den Schautanz. Nina Geburzi
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. Saskia Lehmann	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarziges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad Albert Poos	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 Nina Geburzi
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nina Geburzi	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Albert Poos	80´ s Schautanz-Mix Schautanztaugliche Schritte nach den grandiosen Hits und im Stil der 80er. Partystimmung pur. Saskia Lehmann
12:15 - 13:15 Uhr	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Nina Geburzi	Tanzpaarhebungen Anfänger/Medium Level Hebungen aus dem Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen – kein Einsteigerkurs! Teilnehmer: gem., weibl. und männl. Paare Albert Poos	Karnevalistischer Schautanz Up to Date! Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Saskia Lehmann
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvelfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nina Geburzi	Tanzpaarhebungen Fortgeschrittene bis High Level Effektiv! Hebungen aus dem Garde und, Schautanzsport. Alter: ab 15 Jahre, Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen Teilnehmer: gem. und weibl. Paare Albert Poos	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! Saskia Lehmann
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Saskia Lehmann	Freie Akrobatikelemente Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/ Rad ...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts. Albert Poos	BodyTalk „Tanz“ Lasst Euren Körper sprechen. Lernt wie Text, Musik und Tanz eins werden. Für Garde- und Schautänzer. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Nina Geburzi
16:30 - 17:30 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nina Geburzi	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Albert Poos	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 Saskia Lehmann