

Uhrzeit	Fläche 1 - HALLE 1, Sporthalle der KK Funken	Fläche 2 - HALLE 2, Sporthalle Grundschule Metternich
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Hebungs-Workout</b> Hebungsspezifisches Grundlagentraining für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Warm-up Gardequeens</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! <b>Ernst Voigt</b>
09:45 - 10:45 Uhr	<b>TANZHebungen Anfänger/Einsteiger</b> 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 <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. <b>Ernst Voigt</b>
11:00 - 12:00 Uhr	<b>TANZHebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. <b>Ernst Voigt</b>
12:15 - 13:15 Uhr	<b>TANZHebungen High Level</b> Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: nur gem. Paare, Alter: ab 14 Jahre Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Faszination Battement</b> Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen <b>Ernst Voigt</b>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>TANZHebungen – DAS Training!</b> Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Elegant zu Drehungen &amp; Pirouetten</b> Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene <b>Ernst Voigt</b>
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Cheerleading Partnerstunts Anfänger/Einsteiger</b> Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Teilnehmer: gem., weibl. und männl. Paare <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Gardetanz und Choreo</b> Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene <b>Ernst Voigt</b>
16:30 - 17:30 Uhr	<b>TANZHebungs-Boot-Camp</b> Hebungen Unlimited – Geh an deine Grenzen und probiere aus was du immer schon wolltest. Alter: ab 14 Jahre, Gute Vorkenntnisse: zwingend erforderlich! Paarkonstellation: ausschl. gemischte Paare <b>Dirk Stein &amp; Yves Rochon</b>	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene <b>Ernst Voigt</b>