

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

Uhrzeit	Fläche 1 - HALLE 1, Sporthalle der KK Funken	Fläche 2 - HALLE 2, Sporthalle Grundschule Metternich
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagentraining für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Dirk Stein & Yves Rochon</p>	<p>Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Ernst Voigt</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Anfänger bis Mittelstufe Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Paarkonstellation: ausschl. gemischte Paare Dirk Stein & Yves Rochon</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Fröhliche Tanzelemente nach bekannter und aktueller Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens! Ernst Voigt</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Alter: ab 14 Jahre Vorkenntnisse: zwingend erforderlich, Paarkonstellation: ausschl. gem. Paare Dirk Stein & Yves Rochon</p>	<p>ChartMoves Moderne und interessante Schrittfolgen aus aktuellen Videos, die sich für jeden Schautanz hervorragend eignen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Ernst Voigt</p>
12:15 - 13:15 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 & Yves Rochon</p>	<p>Freestyle und Show Hier wird ein Stylemix aus Videoclip-Dancing und Streetdance getanzt! Stylische Schritte, mitreißender Sound – be a Star! Ernst Voigt</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 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 & Yves Rochon</p>	<p>Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Ernst Voigt</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>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 Dirk Stein & Yves Rochon</p>	<p>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! Ernst Voigt</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gem. Gruppen, Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Dirk Stein & Yves Rochon</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Ernst Voigt</p>