

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm-up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>Hebungs-Workout</b> Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! <b>Yves Rochon</b>	<b>Warm-up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! <b>Lukas Neidlein</b>
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. <b>Anika Wüppelmann</b>	<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 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Paarkonstellation: gemischte sowie weibl. und männl. Paare <b>Yves Rochon</b>	<b>Showdance Basics</b> Grundlagen für den Schautanz erlernen. Techniken für Drehungen & Co. Ideal für Trainer und Anfänger. <b>Lukas Neidlein</b>
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Gardetanz Freestyle</b> Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>TANZHebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare <b>Yves Rochon</b>	<b>Trend Move Special</b> Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. <b>Lukas Neidlein</b>
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Schwierigkeiten und Schrittkombinationen für einen Gardetanz</b> Verschiedene Beispiele u. Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor u. nach einer gezeigten Schwierigkeit. <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>Gruppenhebungen für Kids &amp; Teens</b> 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 <b>Yves Rochon</b>	<b>Musical &amp; ShowDance</b> Elemente aus bekannten Musicals die für den Schautanz geeignet sind. <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> <b>Lukas Neidlein</b>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Gardetanz und Choreo</b> Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. <b>Anfänger bis Mittelstufe</b> <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>TANZHebungen – DAS Training!</b> Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft <b>DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten.</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Yves Rochon</b>	<b>Intensive Dehnung für Tänzer</b> Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. <b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b> <b>Lukas Neidlein</b>
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Gardetanz Schrittombinationen Nr. 1</b> Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer. <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger</b> Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Yves Rochon</b>	<b>BodyTalk „Tanz“</b> Lasst Euren Körper sprechen. Lernt wie Text, Musik und Tanz eins werden. Für Garde- und Schautänzer. <b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b> <b>Lukas Neidlein</b>
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Gardetanz Formationen to go!</b> Wie stelle ich Schritt- und Armbombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer & Tänzer <b>Anika Wüppelmann</b>	<b>Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level</b> Höher – Größer – Weiter! Nur gemischte Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen <b>Yves Rochon</b>	<b>Party Move Extreme – Tanz &amp; Choreo</b> Powerschritte und Moves zu Techno und Trance Beats. Karnevalistischer Schautanz fetzig, rasant und EXTREME. <b>Lukas Neidlein</b>