

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm up Gardequeens</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn	<b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	<b>Warm-up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Aline Weuffen
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Paare und Solisten. Beliebige kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn	<b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarziges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos & Cathleen Gentz	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Aline Weuffen
11:00 - 12:00 Uhr	<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. Nico Bonn	<b>Tanz-Sprungbrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Albert Poos & Cathleen Gentz	<b>Schautanz mit kleiner Choreo</b> 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 Aline Weuffen
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Gardetanz Freestyle</b> Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Albert Poos	<b>Freies Rad</b> Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt beachten! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Nico Bonn & Cathleen Gentz	<b>Männer PUR-Dance</b> Kompetenz für starke, tanzende Männer! Ideen, Action und ganz viel Spaß für Männertanzgruppen und -ballette. Aline Weuffen
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Albert Poos	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Nico Bonn & Cathleen Gentz	<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: gem. sowie weibl. und männl. Paare Dirk Stein
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Bühnenpräsenz Garde- und Schautanz</b> Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Albert Poos	<b>Akrobatik Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Nico Bonn	<b>TANZHebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Dirk Stein
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Gardetanz und Choreo</b> Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Albert Poos	<b>Intensive Dehnung – Cool on Stage</b> 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! Nico Bonn	<b>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe</b> Posen, leichte Gruppenheb. und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeldung als Kleingr.(mind. 3 Personen) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Dirk Stein