

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm up Gardequeens Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Aline Weuffen
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Paare und Solisten. Beliebige kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos & Cathleen Gentz	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Aline Weuffen
11:00 - 12:00 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn	Tanz-Sprungbrett 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	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 Aline Weuffen
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Würfen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene AUSVERKAUFT! Albert Poos	Freies Rad Hilfestellung und methodische Übungen für den sicheren Umgang mit dem Rad. Bitte unbedingt beachten! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Nico Bonn & Cathleen Gentz AUSVERKAUFT!	Männer PUR-Dance Kompetenz für starke, tanzende Männer! Ideen, Action und ganz viel Spaß für Männertanzgruppen und -ballette. Aline Weuffen
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Albert Poos	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, durchführen, abändern! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Nico Bonn & Cathleen Gentz AUSVERKAUFT!	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger 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	Bühnenpräsenz Garde- und Schautanz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Albert Poos	Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Nico Bonn	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Dirk Stein
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe 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! Nico Bonn	Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe 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