

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm up Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!</p>	<p>Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle!</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p>	<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: nicht erforderlich, Paarkonstellation: gem. sowie weibl. und männl. Paare</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p>	<p>TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Paarkonstellation: gemischte Paare</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe</p>	<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</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Für Tänzer und Trainer!</p>	<p>Gruppenhebungen Mädels- & Menpower! Medium/High Level Pyramiden, Posen, Partner- und Gruppenhebungen nur für rein weibl. & männl. Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: Sehr gutes Basiswissen</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date! Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene!</p>	<p>Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>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</p>	<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</p>