

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! Katharina Theil	<b>Hebungs-Workout</b> Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Cornell Joekel	<b>Warm-up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Fritz Werner
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. Katharina Theil	<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 Cornell Joekel	<b>Karnevalistischer Schautanz</b> Fröhliche Tanzelemente nach bekannter und aktueller Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens Fritz Werner
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. Katharina Theil	<b>TANZHebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Cornell Joekel	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date!</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene! Fritz Werner
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Katharina Theil	<b>TANZHebungen High Level</b> Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: nur gem. Paare, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen Cornell Joekel	<b>Elegant zu Drehungen &amp; Pirouetten</b> Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Fritz Werner
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Katharina Theil	<b>Gruppenhebungen für alle!</b> Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gr. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingr.(mind. 3 Per.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Cornell Joekel	<b>Intensive Dehnung – Cool on Stage</b> Intensive Dehnung, Beweglichkeits- und Mobilisationstraining wie Ihr zum richtigen Spagat und hohe Battements kommt. <b>Theorie und Praxis für Trainer, Tänzer und Betreuer. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b> Fritz Werner
15:15 - 16:15 Uhr	<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! Katharina Theil	<b>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen</b> Mittelstufe bis Fortgeschrittene Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Teilnehmer: Anm. als Kleingr. (mind. 3 Per.) o. als ganze Gr. möglich, Alter: ab 14 J., Vorkenntnisse: zwingend erforderlich, Paarkonstellation: ausschl. gem. Paare Cornell Joekel	<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 Fritz Werner
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Katharina Theil	<b>Viel Spaß bei Euren Lieblingskursen!</b>	
			<b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Fritz Werner