

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Steffi Kulartz	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Robin Bottler
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv Sofia Schulz	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Robin Bottler & Seffi Kulartz
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. Steffi Kulartz	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Robin Bottler & Sofia Schulz
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und Schritten Anfänger bis Mittelstufe AUSVERKAUFT! Robin Bottler	Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt beachten! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Sofia Schulz & Steffi Kulartz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte in Gruppen Schritte und Elemente der besonderen Art AUSVERKAUFT! Steffi Kulartz	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Sofia Schulz & Robin Bottler
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Robin Bottler	Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Einturnen: Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene Sofia Schulz & Steffi Kulartz
16:30 - 17:30 Uhr	Bühnenpräsenz Garde- u. Schautanz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Sofia Schulz	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Robin Bottler & Steffi Kulartz