

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p><b>Core &amp; More</b> DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p><b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv</p> <p style="text-align: right;">Sofia Schulz</p>	<p><b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. <b>Durchführen, abändern, variieren!</b> Voraussetzungen: gutes Rad!</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler &amp; Seffi Kulartz</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p><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.</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Tanz-Sprungbrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. <b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b></p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler &amp; Sofia Schulz</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p><b>Gardetanz und Choreo</b> Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>	<p><b>Akrobatik: Freies Rad</b> Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. <b>Bitte unbedingt beachten!</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig</p> <p style="text-align: right;">Sofia Schulz &amp; Steffi Kulartz</p>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p><b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. <b>Heranführen, sichern, helfen!</b> Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand</p> <p style="text-align: right;">Sofia Schulz &amp; Robin Bottler</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p><b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>	<p><b>Akrobatik Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. <b>Durchführen, abändern! Vorkenntnisse:</b> Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, <b>Bogengang</b> <b>Einturnen:</b> Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Sofia Schulz &amp; Steffi Kulartz</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p><b>Bühnenpräsenz Garde- u. Schautanz</b> Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann! <b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b></p> <p style="text-align: right;">Sofia Schulz</p>	<p><b>Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack &amp; Co.</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack &amp; Co. <b>Heranführen, sichern, helfen!</b> Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler &amp; Steffi Kulartz</p>