

| Uhrzeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fläche 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fläche 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00<br>09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Warm-Up Garde</b><br>Tanz dich warm!<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>                                        | <b>Warm-Up Akrobatik</b><br>Die Grundlagen für starke Leistungen<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>                                      |
| 09:45<br>10:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gardeschritte aktuell</b><br>Aktuelle Schrittkombis & Elemente im Gardetanz<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div> | <b>Freies Rad</b><br>Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat)<br>Dozent folgt <div>  </div> <div>     </div>                                                                                                                                                                                           |
| 11:00<br>12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gardetanz ClassiCo</b><br>Eleganz trifft Tradition<br>Dozent folgt <div>  </div> <div>     </div>                                                                                                                                                                                                  | <b>Akrobatik: Von 0 bis Rad</b><br>Keine Voraussetzungen<br>Dozent folgt <div>  </div> <div>     </div>                                                                                                                                                                                                                      |
| 12:15<br>13:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Garde in Bewegung</b><br>Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>   </div>                                                                                                                                                             | <b>Rad bis Radvariationen</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Spagat<br>Dozent folgt <div>   </div> <div>     </div>                                                                                                                       |
| <b>13:15 - 13:45 Mittagspause</b><br><b>13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben</b><br>Unsere Workshopeinheiten beinhalten kein Warm-up! Bitte am regulären Warm-Up morgens oder am kostenlosen Warm-Up mittags teilnehmen oder sich bitte unbedingt selbst vor dem Kurs erwärmen. Vielen Dank!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14:00<br>15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Faszination Battement</b><br>Die Kunst der hohen Beinwürfe<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>          | <b>Bogengang intensiv!</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang<br>Dozent folgt <div>   </div> <div>     </div>                                                                                          |
| 15:15<br>16:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tanzsprungbrett</b><br>Sprungkraft für Tänzer<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>                 | <b>Flexibilität in Perfektion</b><br>Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div> |
| 16:30<br>17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b><br>Vorkenntnisse: nicht erforderlich<br>Dozent folgt <div>   </div> <div>   </div>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Fearless Akro</b><br>Erfolg beginnt im Kopf<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>                                          |
| 17:30<br>17:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Relax and Recover</b><br>Dein 15-Minuten Cool Down<br>Dozent folgt <div>    </div> <div>     </div>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div>  Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich            Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse            Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse         </div> <div>           Geeignet für:<br/>  Solisten            Paare            Gruppen            Trainer         </div> <div> <b>Wichtige Tipps und Hinweise</b><br/>           bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop         </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |