

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm Up Garde Fit für den Tag! Ramona Piroth    S P G T	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne    P G T	Warm Up Schautanz Tanzen, Dehnen, Durchstarten! Marco Schmitz    G T
09:45 - 10:45 Uhr	Gardeschritte Up to Date Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Ramona Piroth    S P G T	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne   G T	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Marco Schmitz    G T
11:00 - 12:00 Uhr	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Ramona Piroth    G T	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne   G T	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Marco Schmitz  G T
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Ramona Piroth  S P G T	Pyramiden Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne   G T	Bühnenrhythmus Mit Körper und Stimme Marco Schmitz   S P G T
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?			
14:00 - 15:00 Uhr	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Helene Gunne    S P G T	Cheerleading „Tosses“ Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Marco Schmitz   G T	Rad bis Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ramona Piroth   S P G T
15:15 - 16:15 Uhr	Power Moves Ultimative Kräfte Helene Gunne   S P G T	Tanzpaarhebungen Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz   P G T	Rad bis Bogengang Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Ramona Piroth  S P G T
16:30 - 17:30 Uhr	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Helene Gunne    S P G T	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz    P G T	Bogengang & Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ramona Piroth   S P G T
17:30 - 17:45 Uhr	Relax and Recover Dein 15- Minuten Cool Down Ramona Piroth    S P G T		



Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich



Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse



Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für: **S** Solisten **P** Paare **G** Gruppen **T** Trainer

Catering:

in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten.
Buchbar über unseren Onlineshop

Wichtige Tipps und Hinweise

bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop