

| Uhrzeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fläche 1                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fläche 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fläche 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00<br>09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Warm Up Tanz</b><br>Vollgas in den Tag!<br><b>Cosima Zoller</b> <br>                                              | <b>Warm Up Akrobatik</b><br>Die Grundlagen für starke Leistungen<br><b>Dennis Kemptner</b> <br>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 09:45<br>10:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Am Puls der Zeit</b><br>Kreative Schrittkombis & Elemente im Gardetanz<br><b>Cosima Zoller</b> <br>               | <b>Freies Rad</b><br>Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat<br>(Front- und Seitspagat) <b>Dennis Kemptner</b> <br>                         | <b>Magie der Formationen</b><br>Aufstellungen & Formationskunst im Schautanz<br><b>Sofia Müller-Reiter</b> <br>                |
| 11:00<br>12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Garde in Bewegung</b><br>Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt <b>Cosima Zoller</b> <br> | <b>Freier Bogengang</b><br>Voraussetzungen: Radwende, Spagat, Brücke, Handstand-überschlag, Bogengang vorwärts <b>Dennis Kemptner</b> <br> | <b>Party Dance - Auf geht's!!</b><br>Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits<br><b>Sofia Müller-Reiter</b> <br>        |
| 12:15<br>13:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Voll im Takt</b><br>Der perfekte Schritt für jeden Auftritt<br><b>Cosima Zoller</b> <br>                          | <b>Flick Flack &amp; Co.</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang <b>Dennis Kemptner</b> <br>                        | <b>Modern Karneval Dance</b><br>Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level<br><b>Sofia Müller-Reiter</b> <br>                  |
| <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>Gardetanz Freestyle</b><br>Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz<br><b>Cosima Zoller</b> <br>    | <b>Rad bis Radvariationen</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Spagat<br><b>Dennis Kemptner</b> <br>                                        | <b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b><br>Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Helene Gunne</b> <br>                 |
| 15:15<br>16:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Faszination Battement</b><br>Die Kunst der hohen Beinwürfe<br><b>Cosima Zoller</b> <br>                       | <b>Rad bis Bogengang</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke<br><b>Dennis Kemptner</b> <br>                             | <b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b><br>Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse <b>Helene Gunne</b> <br> |
| 16:30<br>17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Bühnenpräsenz und Emotionen</b><br>Mit Körper und Geist die Bühne erobern<br><b>Cosima Zoller</b> <br>        | <b>Bogengang bis Variationen</b><br>Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang <b>Dennis Kemptner</b> <br>             | <b>Cheerleading Tosses</b><br>Bilder und Würfe im Cheerleading-Style<br><b>Helene Gunne</b> <br>                           |
| 17:30<br>17:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Relax and Recover</b><br>Dein 15-Minuten Cool Down<br><b>Cosima Zoller</b> <br>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |