

























Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 09:30	Warm Up: Gardetanz & Schautanz Vollgas in den Tag! Malte Bürgermeister  	Warm-Up Akrobatik Die Grundlagen für starke Leistungen Ben Adams  	Warm Up: Gardetanz & Schautanz Achtung: dieser Workshop findet auf Fläche 1 statt! Malte Bürgermeister  
09:45 10:45	Meisterhafte Schritte Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Malte Bürgermeister  	Freies Rad Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Ben Adams  	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Aline Weuffen  
11:00 12:00	Technik trifft Tanz Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Malte Bürgermeister  	Freier Bogengang Voraussetzungen: Radwende, Spagat, Brücke, Handstand-überschlag, Bogengang vorwärts Ben Adams  	Schautanz in Höchstform Fesselnde Schritte & jede Menge Energie Aline Weuffen  
12:15 13:15	Gardeschritte aktuell Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Malte Bürgermeister  	Flick Flack & Co. Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Ben Adams  	Party Dance - Auf geht's!! Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Aline Weuffen  

13:15 - 13:45 Mittagspause

13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben

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 15:00	Garde Moves Next Level Solo, Paar & Duo Edition Malte Bürgermeister  	Rad bis Radvariationen Voraussetzungen: Handstand, Spagat Ben Adams  	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Aline Weuffen  
15:15 16:15	Tanzsprungbrett Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Malte Bürgermeister  	Bogengang intensiv! Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ben Adams  	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Aline Weuffen  
16:30 17:30	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Malte Bürgermeister  	Bogengang bis Variationen Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ben Adams  	Flexibilität in Perfektion Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Aline Weuffen  
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Aline Weuffen  		



Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich



Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse



Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse

Geeignet für:



Solisten



Paare



Gruppen



Trainer

Wichtige Tipps und Hinweise

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