

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Helene Gunne	Warm-Up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn
09:45 - 10:45 Uhr	TANZPaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. u. männl. Paare, Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine Helene Gunne	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn
11:00 - 12:00 Uhr	TANZPaarhebungen High Level /Fortgeschrittene Effektiv Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen, Alter: ab 14 Jahre Helene Gunne	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Nico Bonn
12:15 - 13:15 Uhr	Cheerleading Gruppen- & Partnerstunts Anfänger/Mittelstufe Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Helene Gunne	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz Mittelstufe Nico Bonn
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Cheerleading Gruppen- & Partnerstunts Fortgeschrittene Dynamische Stunts und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Helene Gunne	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Wow-Effekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battement-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn
15:15 - 16:15 Uhr	Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Fortgeschritten bis High Level Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Zugelassen sind ausschl. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich Helene Gunne	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Nico Bonn
16:30 - 17:30 Uhr	Cheerleading „Tosses“ Würfe nach Cheerleader-Art! In diesem Kurs werden Techniken der Cheerleading „Tosses“ im methodischen Aufbau sowie Variationen erlernt. Teilnehmer: Anmeld. als Gruppe (mind. 4 Pers.), Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	Gardetanz Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn