

**IN 2025 LEIDER VORBEI  
WIR KOMMEN WIEDER IN 2026**

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Warm Up Garde</b> Tanz dich warm Marco Schmitz S P G T	<b>Warm Up Akrobatik</b> Die Grundlagen für starke Leistungen Denise Humberg S P G T
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardeschritte aktuell</b> Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Marco Schmitz S P G T	<b>Rad bis Radvariationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Spagat Denise Humberg S P G T
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Garde in Bewegung</b> Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Marco Schmitz G T	<b>Rad bis Bogengang</b> Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat, Brücke Denise Humberg S P G T
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Meisterhafte Schritte</b> Mit kraftvollen Akzenten und präzisen Moves glänzen Marco Schmitz S P G T	<b>Tanzsprungbrett</b> Sprungkraft für Tänzer & Akrobaten Denise Humberg S P G T
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - Hast du dein Catering Paket schon gebucht?</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Spinning into the Spotlight</b> Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Marco Schmitz S P G T	<b>Bogengang bis Variationen</b> Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Denise Humberg S P G T
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Modern Karneval Dance</b> Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Marco Schmitz G T	<b>Freies Rad</b> Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat (Front- und Seitspagat) Denise Humberg S P G T
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Party Dance - Auf geht's!!</b> Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Hits Marco Schmitz G T	<b>Flick Flack &amp; Co.</b> Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke, Bogengang Denise Humberg S P G T
17:30 - 17:45 Uhr	<b>Relax and Recover</b> Dein 15- Minuten Cool Down Marco Schmitz S P G T	<b>Hebungs-Warm-Up</b> Stark und Stabil! Helene Gunne P G T
		<b>Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne G T
		<b>Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne G T
		<b>Cheerleading „Tosses“</b> Bilder und Würfe im Cheerleading-Style Helene Gunne G T
		<b>Tanzpaarhebungen individuell</b> Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne P G T
		<b>Power Moves</b> Ultimative Kräftigung für deine tänzerische Stärke Helene Gunne S P G T
		<b>Flexibilität in Perfektion</b> Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Helene Gunne 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	<b>Catering:</b> in diesem Jahr werden erstmalig Cateringpakete angeboten. Buchbar über unseren Onlineshop	<b>Wichtige Tipps und Hinweise</b> bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop
Geeignet für: <b>S</b> Solisten <b>P</b> Paare <b>G</b> Gruppen <b>T</b> Trainer		