































Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30	Warm-Up Garde Fit für den Tag Michelle Alles (Maldonado)  	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Stefan Trost und Daniel Koch  
09:45 10:45	Gardeschritte Up to Date Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Michelle Alles (Maldonado)  	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Stefan Trost und Daniel Koch  
11:00 12:00	Technik trifft Tanz Sprünge, Akro und Drehungen im Flow Michelle Alles (Maldonado)  	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Stefan Trost und Daniel Koch  
12:15 13:15	Faszination Battement Faszination Battement Michelle Alles (Maldonado)  	Pyramiden Anfänger-Mittelstufe Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Stefan Trost und Daniel Koch  
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	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Dozent folgt  	Kraftvolle Sprünge Der Weg zur perfekten Sprungtechnik Michelle Alles (Maldonado)  
15:15 16:15	Magie der Formationen Aufstellungen, Formation & Raumwege im Schautanz Dozent folgt  	Elegant zu Drehungen und Pirouetten Deine Drehungen perfekt in Szene setzen Michelle Alles (Maldonado)  
16:30 17:30	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Dozent folgt  	Deep Stretch Der Weg zum fehlerfreien Spagat, Grätsche und mehr Michelle Alles (Maldonado)  
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Michelle Alles (Maldonado)  	



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