

Garde, Show & More in Eschweiler

Sonntag, 26. April 2020

Workshop-Ort:
Dreifachsporthalle
Kaiserstr. 50
52249 Eschweiler

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art.</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Ausdauertraining T.A.N.Z. Hier werdet Ihr fit gemacht. Power & Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Mittelstufe bis Fortgeschritten Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Zugelassen sind aussch. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten.</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Absprung zum Abheben Sprungkrafttraining und Spaß am Erfolg. Gebt 100 %! Beißt an und bleibt dran. Für TrainerInnen, Hebemänner und -damen!</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Start to ShowDance Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen. Ideal für Trainer und Anfänger.</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
<p>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</p>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare, Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Bodywork Spagat und Beinwürfe Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>TANZPaarhebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare, Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Party Dance – Auf geht´s!! Tanz & Choreo. Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Knaller-Hits. Karnevalistischer Schautanz fetzig, rasant und jede Menge Gaudi! Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>TANZHebungs-Boot-Camp Hebungen Unlimited – probiere aus was Du immer schon wolltest. Teilnehmer: zugelassen sind aussch. gemischte Paare, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich!</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz „StoryDance“ Tanz, Spaß und jede Menge Schautanz für Eure Bühnenshow. Hier wird eine kleine Geschichte vertanzt und Euch gezeigt, was möglich ist. Kopf aus – Herz an! Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>