

# Garde, Show & More in Raesfeld

Samstag, 16. Mai 2020

**Workshop-Ort:**  
Zweifachturnhalle  
Zum Michel 20  
46348 Raesfeld

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p><b>Core &amp; More</b></p> <p>DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Hebungs-Workout</b></p> <p>Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit.</p> <p>Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p><b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b></p> <p>Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p> <p>Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger</b></p> <p>Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. <b>Teilnehmer:</b> zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare, <b>Alter:</b> ab 8 Jahre, <b>Vorkenntnisse:</b> nicht erforderlich</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p><b>Gardemarsch vom Feinsten</b></p> <p>Ein Mix von Grundsritten, Kombinationen, leichten Drehungen und marschieren in effektvolle Bilder.</p> <p>Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>TANZPaarhebungen Medium Level</b></p> <p>Hebungen für Garde- und Schautanzsport.</p> <p><b>Teilnehmer:</b> zugelassen sind nur gemischte Paare <b>Alter:</b> ab 12 Jahre, <b>Vorkenntnisse:</b> gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p><b>Bodywork Spagat und Beinwürfe</b></p> <p>Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle!</p> <p><b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b></p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe</b></p> <p>Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen.</p> <p><b>Teilnehmer:</b> Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich <b>Alter:</b> ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), <b>Vorkenntnisse:</b> Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p><b>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</b></p> <p>Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen.</p> <p>Durchführen, abändern, variieren!</p> <p><b>Teilnehmervoraussetzung:</b> ein gutes Rad</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Start to ShowDance</b></p> <p>Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen.</p> <p>Ideal für Trainer und Anfänger.</p> <p style="text-align: right;">Aline Weuffen</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p><b>Akrobatik: von 0 bis Bogengang</b></p> <p>Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs.</p> <p>Heranführen, sichern, helfen!</p> <p><b>Teilnehmervoraussetzung:</b> Handstand, Rad, Spagat</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Hipp-Teens &amp; Show</b></p> <p>Nach aktuellen Hits aus den Charts. Eine coole Mischung aus Jazz und aktuellen Moves. Kreative Schrittelemente motivieren für eure neue Schautanzchoreo.</p> <p>Für Kids &amp; Teens sowie Anfänger.</p> <p style="text-align: right;">Aline Weuffen</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p><b>Deep-Stretch für Akro &amp; Tanz – Neuer Kurs</b></p> <p>Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethode: aktiv-passiv-statisch-dynamisch. Ihr erlernt die Unterschiede und was für Tänzer ideal ist. Lernt eure Muskeln kennen und gebrauchen.</p> <p><b>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</b></p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p><b>Trend Move Special</b></p> <p>Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix.</p> <p>Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Aline Weuffen</p>