

Tanz und Hebungen! in Gießen

Sonntag, 26. Mai 2024

Workshop-Ort:
Sport- und Kulturhalle
Zum Hardtwald 5
35447 Reiskirchen-Ettingshausen

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm -Up für Tänzer Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Warm-Up – Stand-Up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art.</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugel. sind gem., weibl. u. männl. Paare, Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: nicht erforderlich</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<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;">Helene Gunne</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreografie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Anfänger bis Mittelstufe Erste Bilder aufbauen, Grundlagen und Techniken erlernen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Zugelassen sind aussch. gem. Gruppen, Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	<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>	<p>Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Anfänger bis Mittelstufe Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium bis High Level Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Solisten & Gruppen: Akroelemente & Schrittkombinationen Verschiedene Beispiele und Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit. Für Solisten, Tanzpaare und Gruppen! Mittelstufe bis Fortgeschrittene</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Zugelassen werden gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen</p> <p style="text-align: right;">Helene Gunne</p>