

# Kursplan Workshop Solisten 20./21.07.2024

## Samstag & Sonntag

Begrüßung an beiden Tagen ist um 8.30 Uhr

9.00 - 10.15 Uhr	Optimales Warm up zur Vorbereitung auf die kommende Belastung
10.15 - 11.00 Uhr	Korrekte Herangehensweise an Schwierigkeiten und Akrobatik
11.00 - 13.45 Uhr	Akrobatik für Anfänger und Fortgeschrittene / Hebungen
13.45 - 14.30 Uhr	PAUSE
14.30 - 15.00 Uhr	Kleines Warm up zur Vorbereitung auf die kommende Belastung
15.00 - 16.30 Uhr	Einzigartige Schrittkombinationen für Solisten und Paare
16.30 – 17.15 Uhr	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Die Kurspläne Samstag und Sonntag unterscheiden sich lediglich in den Inhalten, die Uhrzeit, sowie die Reihenfolge sind an beiden Tagen gleich.

© 2024 von GAE - Tanz, Training & Equipment