

Kursplan Workshop Solisten 18./19.05.2024

Samstag & Sonntag

Begrüßung an beiden Tagen ist um 8.30 Uhr

09.00 – 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 – 12.45 Uhr	Akrobatik für Anfänger & Fortgeschrittene / Hebungen
12.45 – 13.30 Uhr	PAUSE
13.30 – 14.00 Uhr	Kleines Warm-up zur Vorbereitung auf die kommende Belastung
14.00 – 15.00 Uhr	Drehungen & Sprünge
15.00 – 16.15 Uhr	Einzigartige Schrittkombinationen für Solisten und Paare
16.15 – 17.00 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.