

# Hamburger Rock'n'Roll Tage

## Zeitplan 2017



Freitag		
	Gym3	Saal1
18:00-19:00	FunFitMobiDance	Steffi
Abendbrot - Eigenversorgung /Pizzabestellung		
20:30-		Dance Ulrich

Samstag				
	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 3	Spezial
9:30-10:00	Aufwärmen Tim			
10:00-11:00	Hebetechnik Ulrich	Einsteiger Tim	Tanzfiguren Kia+ Jonas	
11:15-12:15	Rolle Ulrich	Landshut Tim	kreative Akrobatikeingänge Kia+ Jonas	
12:30-13:30	Körperwelle/Grätsche Tim	Dulaine Ulrich	Latein meets R'n'R Andreas	Rhythmik Jonas
Mittag				
14:40-15:00	Aufwärmen Kia			
15:00-16:00	Teller Andreas	A Kugel Ulrich	Grundschriftbaukasten Kia	
16:15-17:15	Turngrundlagen Kia	Lift Tim	Boogie Andreas	
17:30-18:30	Stütz/Ice Ulrich	Longe Andreas	Jazz (Drehtechnik) Kia	Outdoor Auspowern Tim

Sonntag				
	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 3	Spezial
9:30-10:00	Aufwärmen Ulrich			
10:00-11:00	Choreographie Part Tim	Schocksalto Andreas	Modern Kia	Musikinterpretation Jonas
11:15-12:15	Schwan Ulrich	Berliner Tim	Choreographie Verständnis Kia	
12:30-13:30	Mini Akrobatik Jonas	Longe Ulrich+ Andreas	Mini Trampolin Tim	Stretching Kia
Mittag				
14:30-16:00	offenes Training mit allen Trainern			
16:00-16:30	Abschluss			

\*Alle Angaben sind vorläufig, Änderungen vorbehalten