

März Special

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 – 10:30 Morning Yoga (Link 3) - Jenny		09:30 – 10:30 Body Workout (Link 3) - Anja			10:00 – 11:00 Akrobatik-Workout (Link 1) – Megan & Mina
	15:00 – 15:45 Kindertanz 4 – 6 J. Peanuts (Link 1) - Bärbel				
16:30 – 17:15 Kindertanz 3 – 5 J. Bubbles / Stepps (Link 1) - Bärbel	16:00 – 16:45 Kindertanz Ab 5 J. – Lollipops (Link 1) – Patricia	16:00 – 17:00 Kindertanz 7 – 10 J. Tanzmäuse (Link 1) - Bärbel			
17:30 – 18:30 Kindertanz 5 – 8 J. Footprints (Link 1) - Bärbel	17:30 – 18:30 Hip Hop Kids ab 7 J. (Link 2) – Romy	17:30 – 18:30 Fatburner (Link 1) – Anna & Lisa		17:00 – 18:00 Ballett (Link 3) – Razvan	
18:00 – 19:00 Dance it Out 7 – 12 Jahre (Link 2) – Charlotte	18:00 – 19:00 Bodyshape (Link 1) – Isi	18:30 – 19:30 Hip Hop *Fortgeschrittene (Link 3) – E.T.			
18:00 – 19:00 Jazz Dance (Link 3) -					
	19:00 – 20:00 Fitness nach Energy Dance Methode (Link 2) – Martin		19:00 – 20:00 Modern – Ballett (Link 1) – Lena Rabe	19:00 – 20:00 Yoga – Deep Stretch (Link 2) – Sarah	
19:30 – 20:30 Body-Workout (Link 3) – Anja	19:45 – 20:45 Ballett (Link 3) – Razvan		20:00 – 21:00 Zumba (Link 2) – Alesja		

Infos zum Special:

Farbe	Inhalt
	Hier wird der Fokus auf verschiedene Tanzstile gelegt. Eine Stunde – ein Stil
	Angebote aus dem Fitnessbereich
	Angebote für den Körper und die Seele
	Angebot nur für Kids
	Diese Kurse sind ein online Angebot des Tanzstudios 232 in Krefeld (www.studio232.de)
Levels	Grundsätzlich sind fast alle Kurse für Anfänger, ansonsten ist es extra angegeben

Zum Special:

Die Angebote werden von unseren Trainer_innen zu Hause über Zoom durchgeführt. Wie bei allen online Angeboten kann es immer mal zu technischen Problemen kommen. Mal ist der Anbieter überlastet, viele im Umfeld sind im w-lan, die Trainingszeiten sind zu Stoßzeiten der Internetnutzung, uvm. Es hat sich als gut erwiesen, sich mit dem PC oder Laptop einzuwählen. Bitte auch etwas eher einwählen, damit man in Ruhe starten kann. Technik und Stress ist nie gut. ;-)

Dann bitten wir euch an folgendes zu denken:

- Wenn möglich, die Videofunktion einschalten. Keine Videofunktion möglich? Dann bitte kurz im Chat melden, damit wir wissen, wer auf der anderen Seite ist.
- Während des Trainings ist das Mikrofon ausgeschaltet. Am Anfang und Ende darf es gerne zur Begrüßung und Verabschiedung eingeschaltet sein.
- Zum Schutz der Tänzer_innen und Trainer_innen sollen die Zugangsdaten nicht an andere weitergegeben werden. Es dürfen aber gerne Freunde und Interessierte an einem Probetraining teilnehmen. Anfragen bitte über die Trainer und Abteilungsleitung.

Material das benötigt wird: eine Yogamatte, zu trinken, etwas Platz und ganz viel Freude

Zoom Link 1:

Meeting-ID: 840 1060 3065

Kenncode: 690349

Zoom Link 2:

Meeting-ID: 821 6108 0478

Kenncode: 103229

Zoom Link 3:

Meeting-ID: 823 2408 9590

Kenncode: STUDIO232

Inhalte kurz und knackig erklärt:

<u>Bezeichnung</u>	<u>Inhalt</u>
Akrobatik-Workout	Turn-spezifische Erwärmung, Kräftigung und Dehnung. Zum Ende werden Elemente trainiert, die mit wenig Platz möglich sind. (Handstände, Bogengänge, Floorwork, ...) → wenn möglich einen Turn-Partner suchen, dann macht es noch mehr Spaß und ihr könnt euch gegenseitig helfen.
Ballett	Grundbewegungen des Balletts für zu Hause
Body-Shape/ Workout	Ganzkörpertraining, dass die Problemzonen angreift
Dance it Out	Nach dem Spielklassiker „Just Dance“ werden Fitness- und Tanzchoreos nachgeübt und mitgetanzt
Energy Dance	Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper. Fließende, rhythmische und ganzkörperliche Bewegungsabfolgen
Fatburner	Intensives Ausdauer- und Krafttraining.

Hip Hop	Hip Hop spezifische Erwärmung, Kräftigung und Stretching und zum Abschluss eine Choreo.
(kreativer) Kindertanz	Durch Tanzspiele, Mitmachtänze, Bewegungslieder und kleine Tanzaufgaben erhalten die Kids einen abwechslungsreichen Bewegungsunterricht.
Yoga/ Deep Stretch	Zeit für dich. Steigerung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur und zugleich eine Auszeit für dich.
Zumba	Tanz – und Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik .