

Partner:



JUST DANCE

EMPFOHLEN FÜR 5. – 13. KLASSE



➤ Macht euch warm mit Aerobic. Einmal links und zweimal ... es reicht! Aerobic ist ein dynamisches Fitness-training, bei dem man mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik hauptsächlich Ausdauer und Koordination trainiert.

Mit Zumba, dem Mega-Tanzspaß aus Kolumbien, zeigt ihr euer rhythmisches Talent, lernt fetzige Choreografien und ganz wichtig ... ihr habt jede Menge Spaß in diesem Kurs.

Variante 1 (V1): Let's Dance

Für alle die Bock auf schrille Beats und coole Moves haben, heißt es: „Let's Dance“. Hier werden auch Ungeübte in die Geheimnisse des HIP HOP eingeweiht. Lasst Euch überraschen!

Variante 2 (V2): Two Dance

Euer Abschlussball steht an und ihr wollt die Tanzfläche eröffnen, aber euer Taktgefühl lässt zu wünschen übrig? Kein Problem. Hier erlernt ihr die Grundschriffe für Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Salsa oder Disco-Fox. Zudem gibt's die Insidertipps zum Benehmen nach „Knigge“.

BEISPIELHAFTER ABLAUFPLAN

1. TAG

ab 10:30 Uhr	Anreise möglich
bis 12:00 Uhr	Nutzung der Außensportanlagen (eigenständig)
12:00 Uhr	Mittagessen
nachmittags	Zumba/Aerobic
18:30 Uhr	Abendessen
ab 20:00 Uhr	Nutzung der Sport- oder Schwimmhalle (eigenständig)

2. TAG

09:00 Uhr	Frühstück
vormittags	Tanztraining
12:00 Uhr	Mittagessen
nachmittags	Tanztraining
18:30 Uhr	Abendessen
ab 20:00 Uhr	Bowling

3. TAG

08:00 Uhr	Zimmer räumen
08:30 Uhr	Frühstück
vormittags	Zumba/Aerobic
anschließend	Rückfahrt zur Schule

CAMPSPEZIFISCHE LEISTUNGEN ZUSÄTZLICH ZUM BASICCAMP

- ★ 2 betreute Trainingseinheiten Tanzen á 90 min.
- ★ 2 sportlich betreute Einheiten

132 € p.P.
im Jugendgästehaus

135 € p.P.
im Haus 2