

Partner:



JUST DANCE

EMPFOHLEN FÜR 5. – 13. KLASSE



➤ Macht euch warm mit Aerobic. Einmal links und zweimal ... es reicht! Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining, 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 Insider-Tipps 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