



Rock'n'Roll Sportclub Tübingen

Tanzen und

Wellness-Weekend

Stundenplan *)

Boogie-Woogie	Lindy-Hop	Westcoast Swing
---------------	-----------	-----------------

Freitag, 30.März 2012

Uhrzeit	Halle	Halle
Ab 15 Uhr	Check-In	
16:00 – 17:00	1. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 1. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
17:00 – 18:00	2. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 2. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
18:15 – 19:30	Level 2/3 1. Boogie-Woogie Figurenkombinationen Melanie & Rudolf	Level 2/3 A. Lindy-Hop, Charleston Figurenkombinationen Lindy Figuren, die sich alle ineinander verschmelzen. Variationen für leader und followers Maria & Nick
19:30 – 20:45	Level 2/3 2. Boogie-Woogie Coole Breaks Melanie & Rudolf	Level 2/3 B. Lindy-Hop, Charleston Mach den Groove nicht kaputt Der Rhythmus macht's Side-by-side Charleston Variation für leader und follower (Tap, Rhythm, Styling) Maria & Nick
21:00 – 22:00	3. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 3. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
Anschließend	Gemütliches Beisammensein an der Bar	

Samstag, 31.März 2012

Uhrzeit	Check-In	8:00
Ab 8:00 Uhr	4. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 4. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
10:00 – 11:15	Level 2 3. Boogie-Woogie Spin & Turns Melanie & Rudolf	Level 2 C. Lindy-Hop Richtungswechselnde Figuren Maria & Nick
11:30 – 12:45	Level 2 4. Boogie-Woogie Haltung & Styling Melanie & Rudolf	Level 2 D. Lindy-Hop Übungen um sich in seiner Rolle zu verbessern. Spannung/Führung/Folgen Maria & Nick

12:45 – 13:45	Mittagspause	
Uhrzeit		
13:45 – 15:00	Level 2/3 5. Boogie-Woogie Girls only-Man only Melanie & Rudolf	Level 2/3 E. Lindy-Hop, Charleston Partnerklau und Slides Maria & Nick
15:15 – 16:30	Level 2/3 6. Boogie-Woogie Führungstechniken Melanie & Rudolf	Level 2/3 F. Lindy-Hop Jazzroutine Jazz Routine by Nick und Maria. Wenn es gut geht, führen wir es abends an der Party auf! Maria & Nick
16:45 – 18:45	5. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 5. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
Ab 20:00 bis 1:00 Uhr	Oldie Night Halle 3	

Sonntag, 01. April 2012

Uhrzeit	Halle	Halle
Ab 9:00 Uhr	Check-In	
morgens	6. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 6. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	
10:00 – 11:15	Level 2 1. Westcoast Swing Figures Melanie	Level 3 G. Areal Dips und Tricks Maria & Nick
11:30 – 12:45	Level 2/3 2. Westcoast Swing Wenn die Dame die Führung übernimmt Melanie	Level 3 H. Charleston Partner Charleston Variationen Wie man die Führung als follower übernehmen kann. Wie man den follower auch leader immer wieder mit Überraschungen immer wieder Staunen bringt! Maria & Nick
12:45 – 13:45	Mittagspause	
13:45 – 15:00	Level 3 3. Westcoast Swing Figuren und Musikalität Melanie	Level 3/4 I. Lindy-Hop, Charleston Jazzroutine Authentic Jazz Moves integriert ins Lindy Hop by Maria & Nick
15:15 – 17:15	7. Einzeltraining: Balboa, Boogie-Woogie, Lindyhop, Westcoast Melanie/ Rudolf / Maria & Nick 7. Nacken-Rückenmassage bei Melanie	