



EQUALITY POWER WORKSHOP

am **Samstag, den 14. und Sonntag, den 15. Mai 2016** im TTC Rot-Gold Köln e.V. -
Competition Workshop – Lectures – Standard – Latein

Zeitplan Samstag, 14. Mai 2016

15:00	Einlass/ Einchecken und Aufwärmen
15:30 – 16:30	Competition workshop (alle Level) – Rachell and Peter
16:30 – 17:00	Lecture: „motor skills“ (Theorie)
17:00 – 17:30	Fitness Workshop – Motor Skills in der Praxis verbessern (how to physically create/ enhance the motor skills)
17:30 – 17:45	Fragen und Zusammenfassung

Zeitplan Sonntag, 15. Mai 2016

11:00	Einlass/ Einchecken und Aufwärmen
11:45 – 13:15	Workshop Standard - Rachell and Peter
13:15 – 13:30	P A U S E
13:30 – 14:00	Lecture: Ernährung für Tänzer (Theorie) während dieser Lecture darf gegessen werden ☺ - Peter
14:00 - 14:30	Zumba fun – Ausdauer und Koordination für Latein und Standard - Rachell
14:30 - 16:00	Workshop Latein - Rachell and Peter
16:00 - 16:15	Fragen und Zusammenfassung

PREISE (pro Person)

Tageskarte Samstag	25 €
Tageskarte Sonntag	30 €
Sonntag nur Standard oder Latein	25 €
Kombi Samstag und Sonntag	40 €

Ermäßigung für DVET Mitglieder: 10 € pro Person

(gilt für alle, die persönlich oder über den Verein im DVET Mitglied sind)

Privatstunden sind nach Absprache möglich, Anmeldung: equality@ttcrotgoldkoeln.de

Anmeldung und Information equality@ttcrotgoldkoeln.de

Weitere Infos:

TTC Rot-Gold Köln e.V.
DVET

<https://ttcrotgoldkoeln.de/>
www.equalitydancing.de

und im DVET Newsletter