

Saisonvorbereitungs-Camp Rock Academy 2020

- Ziel:** Die TänzerInnen der Rock Academy aus dem «Professionellen Bereich» mit einer nah betreuten Trainingswoche ideal vorzubereiten.
- Wann:** 06.04.-11.04.2020
- Wo:** Jugendgästehaus Hotzenwald
79737 Herrisried
- Wer:** -Paare 1
-Paare 2
-Starlights
- Verantwortlich:** Dimitri Isenring
078 920 59 56
- Mitnehmen:** Trainingskleider und -schuhe, Trinkflasche, Magnesium, normale Bekleidung, Toilettenartikel, Spiele, evtl. Blackroll, Badetuch und -hosen, Toilettenartikel, evtl. Zwischenverpflegung für Training (Nüsse, Salzstängeli, Riegel, usw.), Duschtücher, ID oder Pass
- Handy:** Das Handy darf mitgenommen werden, wird aber bei übermässigem Konsum tagsüber eingezogen.
Andere Gamekonsolen sind nicht erlaubt!
- Kosten:** Ganze Woche 425.- Fr.
Reduziert (4 Tage) 275.- Fr.
Die Preise verstehen sich exkl. MwSt.
- Hallenbad am Freitag 30 Euro in Bar

6.4.20 Montag		7.4.20 Dienstag		8.4.20 Mittwoch		9.4.20 Donnerstag		10.4.20 Freitag		11.4.20 Samstag	
7.15-08.15		7.15-08.15		7.15-08.15		7.15-08.15		7.15-08.15		7.15-08.15	
bis 10.00 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
		Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)
		Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Kraft und Technik alle (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)	Warm up (selber), Technik + Choreo Starlights (Dimi)
10.00-12.00		Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)		Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi + Annika)
12.00-13.30		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen (Lunchpakete)	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.30-16.00		Technik + Choreo Juniors (Dimi)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)		Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)	Technik + Choreo Juniors (Dimi + Annika)
16.00-18.00		Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)		Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)	Choreo Ace-Of-Classes (Annika)
18.00-18.45		Warm up (selber), Technik Starlights und Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)		Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)	Warm up (selber), Akrobatik + Choreo Akro (Dimi)
18.45-20.00		Choreo Starlights (Dimi)	Choreo Starlights (Dimi)	Choreo Starlights (Dimi)	Choreo Starlights (Dimi)	Choreo Starlights (Dimi)	Choreo Starlights (Dimi)		Choreo Starlights und Akro (Dimi)	Choreo Starlights und Akro (Dimi)	Choreo Starlights und Akro (Dimi)
20.00 Uhr		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen extern	Abendessen	Abreise
		20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr	20.00 Uhr		20.00 Uhr	damach