

## Zeitplan 4. Discofox Weekend 3. - 5. Februar 2012

Freitag		Samstag		Sonntag				
Zeit	Raum 1	Zeit	Raum 1	Raum 2	Zeit	Raum 1	Raum 2	
	-	10:00-10:15	Warm Up Kerstin	Warm Up Iris + Michele	10:00-10:15	Warm Up Iris	Warm Up Kerstin	
	-	10:15-11:05	Figur mit vielen Positionswechseln Frank + Kerstin	Figurenkombination leicht tanzbar Iris + Michele	10:15-11:05	Figur mit vielen Positionswechseln Iris+Michele	Swivelfigur Frank + Kerstin	-
	-	11:15-12:05	Wicklerfigur Frank + Kerstin	Figur / Drehungen Iris + Michele	11:15-12:05	Pose Technik Iris + Michele	Effekt - Figur Frank + Kerstin	-
	-	12:15-13:00	Figur mit Drehungen Frank + Kerstin	Efektfigur Iris + Michele	12:15-13:00	Figur Musikalität Iris + Michele	Figur Männeraktion Frank + Kerstin	
	-	13:00-14:30	Mittagspause	Mittagspause	13:00-14:00	Mittagspause	Mittagspause	-
	-	14:30-15:20	Men-Lady-Styling Iris + Michele	Geschwindigkeit/Figur Frank + Kerstin	14:00-14:50	Körperspannung/Drehungen Frank + Kerstin	Pose Iris + Michele	-
	- Alle Levels	15:30-16:20	Figur basierend auf Styling Iris + Michele	Wicklerfigur Frank + Kerstin	15:00-15:50	Figur Frank + Kerstin	Figur Iris + Michele	-
17:00-17:50	Warm Up/ Technik Frank + Kerstin	16:20-16:50	Kaffeepause	Kaffeepause		-		-
18:00-18:50	Körperspannung/Leichte Posenfigur Frank + Kerstin	16:50-17:40	Figur Männeraktion Michele + Iris	Figurenkombination leicht tanzbar Frank + Kerstin		-		-
19:00-19:50	Figur mit Fallfigur Frank + Kerstin	17:50-18:40	Figur mit Drehungen Iris + Michele	Runterleger / Fallfigur Frank + Kerstin	-	-		-
ab 20:30 Uhr	Discofox Tanzparty	ab 20:30 Uhr	Tanzlounge mit Showprogramm		-	-	-	-

Turniergruppe

Hobbygruppe

Raum 1: Tanzschule, Rantzaustr. 74 b

Raum 2: Sonntag Bürgersaal, Am alten Posthaus 4