



3. HipHop Dance Camp des Team Jugendpflege/Jugendschutz 2026



am Laacher - See

Vom **29.03.** bis **02.04.2026**

im Laacher See Haus

der Naturfreunde LV-NRW e.V. in Mendig

Veranstalter:

Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Team Jugendpflege/Jugendschutz

56130 Bad Ems

Tel. 02603/972-239 o. -439

e.mail: uwe.zissener@rhein-lahn.rlp.de

Verantwortliche Betreuer*innen:

Uwe Zissener, Madeline Melchior, Amira

Zaidan

Tanzlehrerin:

Katharina Ewerth



Inhaltsverzeichnis

- I. Einleitung
- II. Zeugliste
- III. Zeitplan
- IV. Erster Tag
- V. Zweiter Tag
- VI. Dritter Tag
- VII. Vierter Tag
- VIII. Abreise
- IX. Musikwunschliste

- X. **Formalitäten (Einverständniserklärung und Datenblatt)**
Muß unbedingt ausgefüllt werden!!

INFO:

Der Teilnehmerbeitrag in Höhe von 140,00 € ist beim Vortreffen oder am Starttag mitzubringen.

I. Einleitung

Zum 3. Mal findet das HipHop Dance Camp des Teams Jugendpflege/Jugendschutz der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises statt.

Wir freuen uns, dieses Jahr erneut ein Camp anbieten und zusammen eine schöne Zeit haben zu können.

Wir werden im Laacher See Haus der Naturfreunde Deutschland e.V. wohnen. Die gute Atmosphäre in diesem Haus und das immer freundliche und zuvorkommende Personal, den Herbergsvater und seine Familie nicht zu vergessen, hat uns die Auswahl zusätzlich erleichtert. Den letztendlichen Ausschlag für den Laacher See, gaben natürlich die wunderschöne Landschaft. Auch zum Tanzen bietet die Unterkunft geeignete Räume an.

In den 5 Tagen werden wir gemeinsam mit den Kindern die ersten Grundlagen der Tanzrichtung des Hip-Hops erarbeiten. Das übergeordnete Ziel dabei ist der Lerneffekt im Bereich Koordination, Körperbeherrschung und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Dies und das Erlernen neuer tänzerischer Fähigkeiten sollen dabei helfen, das Selbstbewusstsein und den Selbstwert der Kinder zu steigern. Neben dem Tanzen werden im Rahmen des Camps auch mehrere Ausflüge stattfinden, die in Abstimmung mit den Kindern beim Vortreffen spontan geplant werden. Hierfür bieten sich in der Nähe eine Menge wunderbare Möglichkeiten wie zum Beispiel, der Besuch des Lava Dome Museum, eines Schwimmbades, der Benediktinerabtei Maria Laach sowie ein Nachmittag in der Stadt Koblenz.

Nun aber los in unser diesjähriges Dance Camp. Auf den nächsten Seiten findet Ihr ausführliche Informationen zur Camp.

Bad Ems, 2026

Katharina Ewerth

Uwe Zissener

II. Zeug Liste

Bettwäsche (Spannbettbezug/Bettbezug für Kissen und Decke) muss mitgebracht werden! Bettwäsche kann nicht mehr ausgeliehen werden!!!

- Sportkleidung, die zum Tanzen geeignet ist
- Hallensportschuhe
- Sonnencreme
- Trinkflasche, mind. 0,5 l, besser 0,75 l
- ausreichend Kleidung zum Wechseln
- Badesachen (evtl. Schwimmbadbesuch)
- Handtücher
- Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpaste, Duschgel usw.)
- Taschengeld (10-20 €)



Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, listet jedoch die mind. Ausrüstung auf.

Wichtige Unterlagen bitte in einem verschlossenen Briefumschlag mit Namen den Kindern mitgeben:

- Krankenversicherungskarte
- Impfbuch
- **In einem weiteren extra Umschlag mit Namen die, 140,00 € Teilnehmerbeitrag TN am Vortreffen bringen den TN Beitrag bitte zum Vortreffen mit!**

Bitte unbedingt beachten!!!!

III. Zeitplan

Wir Starten am Sonntag, den **29.03.2026**, morgens um **9:00 Uhr**
 →*Ort von Start und Ende wird beim Vortreffen besprochen!

Die Heimfahrt ist, für Donnerstag, den **02.04.2026**, am Vormittag
(ca.11.00 Uhr) geplant. **Eure Eltern/Betreuer sollten euch**
gegen 12:00 Uhr am *vereinbarten Ort abholen.

Abfahrt- und Ankunft Treffpunkt:
N.N.



Zeit/Tag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:00-9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:15-10:00	Anreise 10:00 Uhr	Austausch Warm-Up	Austausch Warm-Up	Austausch Warm-Up	Zimmerräumen
10:00-10:15	Zimmerverteilung 11:00	Pause	Pause	Pause	Abschlussrunde
10:15 -12:00	Kennenlernen 11:45	Muskelisolations -übungen	Choreo Gruppenübung /-aufgabe	Choreo /Video	Letzte Rund Dance Bis 11:00
12:00-13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Heimreise
13:30-15:30	Rahmenbedingungen/ Planung	HIPHOP-Basics, Stretch and Relax			
15:30-16:00	Pause	Pause	Pause	Pause	
16:00-18:00	Erste Steps				
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30-23:00					



Ausflugmöglichkeiten: evtl. einen Nachmittag in Koblenz oder Besuch des Lava Dome Museum oder Besuch eines Schwimmbades oder Besuch der Benediktinerabtei Maria Laach oder ein gemeinsamer Filmeabend, Lagerfeuer uvm.

Erster Tag

Nach der Ankunft im Naturfreundehaus werden wir die Zimmer beziehen. Der erste Tag ist dafür da, um sich gegenseitig kennen zu lernen und um gemeinsam die Woche zu planen. Folgende Fragen sollen besprochen werden: Wie möchten wir miteinander umgehen? Wie gestalten wir die Freizeit? Auf welcher Musik wird getanzt? Welches gemeinsame Ziel verfolgen wir? Was ist HIPHOP? Dort können die Beteiligten ihre Erwartungen und Wünsche für die nächsten Tage aber auch die weitere Zukunft äußern. Das Kennenlernen wird von den Betreuern spielerisch begleitet.

Zweiter Tag

Am zweiten Tag geht es nach dem gemeinsamen Frühstück in die erste Tanzeinheit. Zuerst wird in der Runde der Ablaufplan für den heutigen Tag besprochen und eine kurze Befindlichkeitsrunde gemacht. Anschließend gibt es ein längeres Warm-up (Aufwärmen) um Verletzungsgefahren vorzubeugen. Danach werden Muskelisolations- und Rhythmusübungen gemacht sowohl mit offenen als auch geschlossenen Augen. Diese Übungen sollen die eigene Körperwahrnehmung, Körperkoordination sowie Grob- und Feinmotorik verbessern. Am Nachmittag kommt eine zweite Tanzeinheit, in der die ersten HIPHOP Basics und Grundschrte vermittelt werden. Wie der späte Nachmittag gestaltet wird, bleibt offen. Wir bieten verschiedenen Ausflugsmöglichkeiten an.

Dritter Tag

Der dritte Tag startet mit einer kurzen Gesprächsrunde. Nach dem Warm-up machen wir eine kleine Gruppenaufgabe. Die Kinder sollen sich allein oder in Klein-Gruppen ein paar Schritte überlegen, um eine gemeinsame Choreografie zu erarbeiten. Nach dem Mittagessen gibt es einen zweiten Block, in dem die Choreografie vertieft wird, mit einem abschließenden Cool-Down (Entspannungsübungen). Wie am Tag zuvor wird das Programm danach spontan je nach Wetter entschieden.

Vierter Tag

Am vierten Tag sollen die Gruppenergebnisse weiter geübt werden und es besteht das Angebot den Tanz in einem Video festzuhalten. Nach dem Mittagessen gibt es einen größeren Zeitraum, in dem die Möglichkeit besteht in Koblenz durch die Stadt zu laufen und am letzten Abend könnte mit allen zusammen ein Tanzfilm angeschaut werden.

Abreise

Am Abreisetag müssen die Zimmer morgens sofort geräumt und besenrein verlassen werden. Das Gepäck wird im Gruppenraum aufbewahrt. Die Abreise erfolgt nach einem gemeinsamen Mittagessen. Der genaue Ablauf wird bei den Vortreffen besprochen.

VI. Musikwunschliste

Um das Dance Camp mit euch zu gestalten, könnt ihr zum Vortreffen Liederwünsche mit abgeben, die zur Musikrichtung Hip-Hop oder Pop passen. Eure Lieder können dann während den Tanzstunden abgespielt werden.



Künstler	Titel

Formalitäten (bitte ausfüllen und am Beginn der Ferienfreizeit mitbringen, ohne diesen Zettel ist eine Teilnahme ausgeschlossen)

Name des/der Teilnehmer*in _____

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis, dass mein(e) Tochter/ Sohn _____

_____ an dem Dance Camp der Kreisverwaltung Rhein-Lahn vom
29.03.-02.04.2026 teilnehmen darf.

Bei Notfällen, sollte ein Unfall oder etwas Anderes passieren sind wir unter folgender
Tel.-Nr. zu erreichen:

Von _____ bis _____ Uhr Tel.-Nr. _____

Von _____ bis _____ Uhr Tel.-Nr. _____

**Sollte Ihr(e) Tochter/Sohn durch massiv negatives Verhalten ein
Verbleiben in der Gruppe unmöglich machen, wird sie/er auf Ihre Kosten
nach Hause geschickt.**

**Selbstverständlich werden wir Sie zunächst informieren, damit Sie evt.
Ihre(n) Tochter/ Sohn selbst abholen können.**

Mein(e) Tochter/Sohn leidet an einer oder mehrerer chronischen Krankheit/en
_____ JA _____ NEIN

wenn ja, an welchen: _____

Mein(e) Tochter/Sohn muss täglich Medikamente nehmen

_____ JA _____ NEIN

wenn ja, welche _____

***Ich gebe mein Einverständnis zu Besuch eines öffentlichen
Schwimmbades und dass sich mein Kind in Kleingruppen (mind. 3
Personen) in Koblenz/Andernach/Mayen frei bewegen darf.***

**Überdies erkläre ich/erklären wir uns mit der unentgeltlichen Weiterverwendung etwaiger
Fotos zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit des Rhein-Lahn-Kreises einverstanden,**

Bettwäsche ist mitzubringen!!

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____

Eines Erziehungs- bzw. Sorgeberechtig