

## Offene Gruppen: unsere Termine bis zu den Sommerferien

**I. Flamenco 50+ mit Amparo de Triana** Anfängergruppe Dienstag 18:15 bis 19:45 Uhr und Anfänger mit guten Vorkenntnissen Freitag 18:15 bis 19:45 Uhr. Für alle, die schon etwas älter sind und gern mit Flamenco etwas für das Körpergefühl und die körperliche und seelische Gesundheit tun wollen. Tanzen erfüllt uns und kräftigt den ganzen Körper. Die Koordination trainiert unser Gehirn. Mit Flamencoelementen trainieren wir ausgewogen den gesamten Körper und lernen kurze choreographische Sequenzen. Der Kurs kann sowohl mit einem Kursvertrag als auch mit Zehnerkarte besucht werden.

**II. Flamenco TRAINING** Freitag von 18:15 bis 19:45 Uhr **mit La Antonia** ab Anfänger mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs kann sowohl mit einem Kursvertrag als auch mit Zehnerkarte besucht werden. Es geht um Fußtechnik, Hand- und Armtechnik, Schrittkombinationen, Koordination, Raumgefühl, Körperbewusstsein, Körperlinien, Kondition und, und, und .... Der Kurs kann sowohl mit einem Kursvertrag als auch mit Zehnerkarte besucht werden.

**III. Flamenco FIT** Montag 11:00 bis 12:00 Uhr / 12:30 Uhr **mit La Antonia**. FlamencoFit ist ein Training mit typischen Markierungsschritten, Schrittkombinationen und Armexercices - viele Übungen, die unsere Koordination und unser Rhythmusgefühl schulen. Im Anschluss gibt es für jeden, der mag, ein halbstündiges Pilates-Workout. Kosten pro Termin: 12 €, bzw. 8 € für Studiomitglieder.

**IV. Flamenco NONSTOP** einmal im Monat am Samstag 13:00 bis 15:00 Uhr ab Anfänger mit geringen Vorkenntnissen bis gute Mittelstufe **mit La Antonia**. Tanzen, tanzen, tanzen mit Flamencoelementen mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 14. März, 25. April, 16. Mai und 13. Juni 2020.

**V. Schleppenwerkstatt** einmal im Monat am Samstag 15:00 bis 16:30 Uhr **mit La Antonia**. Gründliche Erarbeitung einer fundierten Schleppentechnik mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 14. März, 04. April, 16. Mai und 13. Juni 2020.

**VI. Mantónwerkstatt** einmal im Monat am Samstag 15:00 bis 16:30 Uhr **mit Amparo de Triana**. Gründliche Einführung und Erweiterung der Mantóntechnik mit Schrittmaterial und Bewegungen aus verschiedenen Stilen. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 21. März, 25. April, 23. Mai und 20. Juni 2020.

**VII. REPERTOIRE** ein- bis zweimal im Monat Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr **mit Amparo de Triana, La Antonia oder Vanessa Bethke**. Wir erarbeiten und proben Choreographien für Auftritte mit allen Details für die Bühne. Auch für Kursteilnehmer, die nicht mit auftreten wollen oder können. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 13. März, 27. März, 08. Mai 2020 [nur dieser Termin ausnahmsweise schon um 15:00 Uhr!!!] und 19. Juni 2020.

**VIII. Cante Flamenco** einmal im Monat Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr **mit Juan Cárdenas**. Gründliche Einführung in den Flamencogesang. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 20. März, 24. April, 22. Mai und 12. Juni 2020.

**IX. Kastagnetten im Tanz – eine Einführung** einmal im Monat Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr **mit Amparo de Triana**. Ab Mittelstufe, geringe Vorkenntnisse Kastagnetten erforderlich (ohne Carretilla). Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 06. März, 03. April und 29. Mai 2020.

**X. Body Alignment** einmal im Monat Samstag 09:30 bis 11:00 Uhr **mit Antinéa**. Eine Entdeckungsreise durch den Körper mit Übungen aus dem Pilatetraining, der Spiraldynamik und der Tanzmedizin zur Vorbereitung des Körpers auf die Anforderungen im Tanz. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 21. März, 09. und 23. Mai 2020.