

Offene Gruppen: unsere Termine ab August 2020

I. Flamenco ZOOM mit La Antonia ab Anfänger mit Vorkenntnissen Montag 16:45 bis 18:00 Uhr.
Zunächst 15 Min. Pilates und dann Flamenco: Thema Sevillanas. Der Kurs kann sowohl mit einem Kursvertrag als auch mit Zehnerkarte besucht werden. Bei Interesse und / oder Anmeldung bitte per E-Mail
Start 10. August 2020.

II. Flamencotheorie & Flamencogesichte ZOOM mit Amparo de Triana Donnerstag 20:15 bis 21:15 Uhr.
Der Kurs kann sowohl mit einem Kursvertrag als auch mit Zehnerkarte besucht werden.
Bei Interesse und / oder Anmeldung bitte per E-Mail
Start 20. August 2020.

III. 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.

IV. FlamencoTRAINING mit La Antonia Freitag von 18:10 bis 19:40 Uhr 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

zur Zeit leider noch nicht:

V. FlamencoFIT 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 Studiemitglieder.

VI. FlamencoNONSTOP mit La Antonia einmal im Monat am Samstag 13:00 bis 15:00 Uhr ab Anfänger mit geringen Vorkenntnissen bis gute Mittelstufe. Tanzen, tanzen, tanzen mit Flamencoelementen mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 29. August, 12. September und 24. Oktober 2020.

VII. Schleppenwerkstatt mit La Antonia einmal im Monat am Samstag 15:15 bis 16:45 Uhr. Gründliche Erarbeitung einer fundierten Schleppentechnik mit Einzelbon oder Zehnerkarte.
Termine: 22. August, 05. September und 24. Oktober 2020.

VIII. Mantónwerkstatt mit La Antonia einmal im Monat am Samstag 15:15 bis 16:45 Uhr. Gründliche Einführung und Erweiterung der Mantóntechnik mit Schrittmaterial und Bewegungen aus verschiedenen Stilen. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 29. August, 12. September und 10. Oktober 2020.

IX. REPERTOIRE ein- bis zweimal im Monat Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr mit Amparo de Triana. 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: 04. September, 09. Oktober und 06. November 2020.

zur Zeit leider noch nicht:

X. Cante Flamenco mit Juan Cárdenas einmal im Monat Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr. Gründliche Einführung in den Flamencogesang. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine:

XI. Kastagnetten im Tanz - eine Einführung mit La Antonia einmal im Monat Freitag 19:45 bis 21:15 Uhr. Ab Mittelstufe, geringe Vorkenntnisse Kastagnetten erforderlich (ohne Carretilla). Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Termine: 02. Oktober 2020

XII. Body Alignment für Flamencotanz mit Antinéa einmal im Monat Samstag 09:00 bis 10:30 Uhr sowohl als Präsenzunterricht und im Live Stream. Eine Entdeckungsreise durch den Körper mit Übungen aus dem Pilatetraining, der Spirdynamik und der Tanzmedizin zur Vorbereitung des Körpers auf die Anforderungen im Tanz. Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte.
Termine: 15. August, 19. September, 03. Oktober, 21. November und 12. Dezember 2020.

Außerdem: Kastagnetten-Noten schreiben mit Amparo de Triana: Wie schreibe ich eine Kastagnettenstimme auf? Wie entwickle ich eine Kastagnettenstück? Welche Kriterien sollten beachtet werden? Ebenfalls mit Einzelbon oder Zehnerkarte. Einmal im Quartal am Samstag 16:15 bis 17:45 Uhr. Termin: 31. Oktober 2020