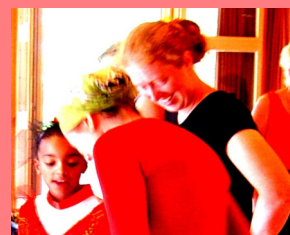
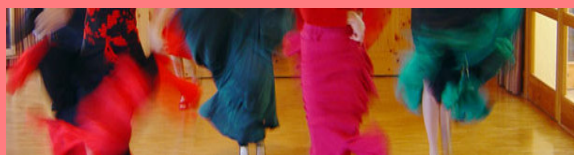


Deine Tanzwoche in Arosa

Flamenco-Tanzen-Fit und Fun

Zeit für dich, deinen Körper, Geist und Seele.

Viel Tanzen, Flamenco, Bewegen, wertvolle Rücken- und Entspannungs- und Yogilates Übungen sowie Wellness, gastronomische Highlights und Spass erwarten dich. Gastronomisch lassen wir uns morgens verwöhnen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem köstlichen, fantasievollen 5-Gänger. Im hoteleigenen, hübschen Wellnessbereich gönnst du dir Entspannung pur.



Unser Kurshotel ist: **Hotel Astoria *** Superior**: <https://astoria-arosa.ch/>

Es empfiehlt sich die Unterkunft im Hotel Astoria zu buchen aus div. Gründen:

- 1) du kannst vom Wellness-Angebot kostenlos profitieren
- 2) Der Tanzraum befindet sich im selben Hotel
- 3) Das Frühstück und Abendessen nehmen wir gemeinsam ein, dabei tauscht man sich aus, erzählt Anekdoten und verbringt lustige Momente zusammen.

Unterrichtet wird am Vormittag und Nachmittag zwischen 2-2.5 Std.

Morgens: Ankommen, Warmup, Technik, Choreo, Tanzen,

- Entspannen und richtiges Atmen (Muskelentspannung nach Jakobson, Atemtechnik/)
- Haltungsarbeit
- Einführung in die korrekte Fusstechnik (Rhythmusstampfen) und Armführung (Braceo)
- Tanzen und Erarbeiten einer Choreografie oder Tanzsequenz

Nachmittags: Ankommen, Warmup oder freies Tanzen/Abtanzen zu fetzigem Sound, Technik, Choreo

- Kennenlernen einiger Rhythmusklatsch-Kombinationen
- Auch das Handgelenk und die Finger können sich bewegen (exercises)
- Abtanzen zu fetzigem Sound
- Choreografiearbeit
- Abkühlen und Dehnen

Zusätzlich:

Theorieteil in lockerer Ambiance bei Kaffee oder einem Tropfen Wein (una copa de vino).

- Geschichte über den Ursprung und die Bedeutung vom Flamenco (Unterlagen als Kopien oder Pdf)
- Videoabend: Videos bekannter Meister betrachten, geniessen und kommentieren con un copa de vino ☺.

An Bekleidung für den Kurs mitzunehmen sind:

Wir machen Aufschläge mit den Füßen auf den Boden (Rhythmusstampfen), deshalb ist ein Flamenoschuh unabdingbar.

- Ein paar Flamenotanzschuhe(bereits erhältlich ab Fr. 85.--) oder secondhand.

Prüfe bitte rechtzeitig, ob die Nägelköpfe deines Flamenoschuhs gut eingeschlagen sind. Bei neuen Schuhen ist das oft nicht der Fall. Fahre mit den Fingerkuppen über die Nägelköpfe, sollte etwas hervorstehen dass Kratzer auf dem Holzboden machen könnte, musst du sie vom Schuhmacher abschleifen lassen.

- 1 Flamenocupe oder ein wadenlager Jupe der gegen unten weit wird
- 1 Auswahl an Bodys und Oberteile und Gymnastikhosen/Trainier
- Yogamatte (einige stehen im Hotel zur Verfügung)
- 1 Auswahl an Noppensocken oder 1 Paar Schläppli
- 1 Frotteetücher. Genügend Flüssigkeit

Preise:

Kursgebühr Fr. 470.-- gilt bei Uebernachtungen in einem der von <https://www.musikkurswochen.ch/unterkunft> aufgeführten Kurshotels, sofern die Buchung über Arosakultur erfolgt.

Kursgebühr Fr. 630.-- gilt bei Uebernachtungen ausserhalb der von Musikkurswochen.ch aufgeführten Kurshotels

Flamencotanz Artikel sind erhältlich:

Ich räume gerade den Fundus und verkaufe ein paar Sachen:

<https://www.flamencolarubia.ch/fundus-diverses-links/>

Shop in Zürich: <https://www.mundo-flamenco.ch/db/tanz.lasso?id=3010>

Tip: ich selber trage die Schuhe von der Designerin Begona Cervera. Diese sind weicher als die anderen und haben ein Fussbett. Aufgrund der Ausführung sind sie preislich jedoch im höheren Segment. Für die Tanzwoche reichen ein paar Flamenco Tanz Anfängerschuhe von günstigeren Fabrikanten, erhältlich bereits ab Fr. 85.-- oder secondhand.

Ich freue mich auf die Tanzwoche und auf bekannte und neue Gesichter. A bailar!

Katharina

www.flamencolarubia.ch

Weitere Eindrücke findest du auf meiner Website: flamencolarubia.ch