

**Die Anmeldung bitte senden an:**  
Flamencostudio Amparo de Triana  
Belziger Str. 25  
10823 Berlin-Schöneberg

**Den Betrag bitte überweisen an:**  
Amparo de Triana  
**IBAN** DE68 1004 0000 0505 3780 01  
**BIC** COBADEFFXXX  
Commerzbank Berlin

**Bei Fragen:**  
Antinéa A. Euler  
Tel. 0173 / 687 56 61  
antinea@antinea-flamenca.com  
www.antinea-flamenca.com

**Antinéa** erhält ihre Flamencotanz-  
ausbildung in Berlin, Sevilla und Madrid.  
Von 1998 bis 2000 studiert und arbeitet  
Antinéa in Sevilla. Sie gibt Workshops im  
In- und Ausland. Auftritte führten sie bisher  
nach Spanien, Frankreich, Niederlande,  
Österreich, Slowenien und ganz  
Deutschland.  
Mit ihrem eigenen Ensemble tritt sie  
europaweit auf.  
Antinéa ist Pilates Trainerin und Mitglied  
im Deutschen Pilates Verband. Sie hat die  
Weiterbildung Tanzmedizin von tamed e.V.  
erfolgreich mit dem Zertifikat abge-  
schlossen und ist Mitglied bei tamed e.V.

**Antinéa**  
Flamenco und Pilates



**Ist Flamencotanz gesund?**  
Die Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Fuß  
im Tanz

**9. & 10. September 2017**

**In Zusammenarbeit mit tamed  
Tanzmedizin Deutschland e.V.**

**im Flamencostudio Amparo  
de Triana, Belziger Str. 25,  
10823 Berlin-Schöneberg**

Was passiert eigentlich im Körper während des Tanzens? Gibt es „richtig“ und „falsch“ im Flamencotanz? Was mache ich bei Verletzungen? Muss ich mich aufwärmen vor dem Tanzen und wenn ja, wie?

Die tägliche Belastung, die auf unseren Knien auch ohne tänzerische oder sportliche Tätigkeit liegt, ist enorm. Aber z.B. mit Tanztraining kann man die Muskeln aufbauen, um die Belastung zu reduzieren und ihr entgegenzuwirken.

Hier ist die Tanztechnik sehr entscheidend. Ohne eine gute Tanztechnik können Menisken, Kniescheibenknorpel, Füße sowie die Wirbelsäule Schaden nehmen.

Der Workshop führt in die entsprechende Anatomie ein und legt den Schwerpunkt auf eine körpergerechte Tanzhaltung und –technik. Das Bewusstsein für die Fußarbeit sowie für die Haltung im Flamencotanz wird geschult. Es wird auf typische Verletzungen bzw. Schäden und auf ihre Vermeidung eingegangen. Weitere Themen sind Warmup, Cooldown, Stretching und richtiges Trinken.

**Außer Trainingskleidung und Flamencoschuhen bitte Schreibzeug mitbringen!**

**Ort:** Flamencostudio Amparo de Triana  
Belziger Str. 25, 3. Hof, weiße Tür,  
10823 Berlin-Schöneberg

**Zeit:**  
Sa und So jeweils 15:30-18:30 Uhr

**Investition:**  
pro Teilnehmer : 90 €  
Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5.

**Die Anmeldung bitte senden an:**  
Flamencostudio Amparo de Triana  
Belziger Str. 25  
10823 Berlin-Schöneberg

**Den Betrag bitte überweisen an:**  
Amparo de Triana  
**IBAN** DE68 1004 0000 0505 3780 01  
**BIC** COBADEFFXXX  
Commerzbank Berlin

**Bei Fragen:**  
Antinea A. Euler  
Tel. 0173 / 687 56 61  
antinea@antinea-flamenca.com  
www.antinea-flamenca.com

**Für den Kurs werden ZAM.Zertifikat-Inhabern von tamed 5 Fortbildungspunkte angerechnet.**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die „Ist Flamencotanz gesund?“ mit Antinea an:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist verbindlich und nur gültig mit der Überweisung des Kurshonorares in voller Höhe **innerhalb einer Woche nach Zustellung des Anmeldeformulars an den Veranstalter** auf das Konto:

Amparo de Triana  
**IBAN** DE68 1004 0000 0505 3780 01  
**BIC** COBADEFFXXX  
Commerzbank Berlin

Ein Rücktritt ist nur nach Stellung eines Ersatzteilnehmers oder bei Bestehen einer Warteliste möglich. Nichterscheinen entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
(Ort) (Datum)

\_\_\_\_\_  
(rechtsgültige Unterschrift)