

Dansar du bugg eller buggar du bara?

- för dig som vill **DANSA bugg** är det här lägret du ska vara på!

Kursbeskrivning: Vi kommer under helgen ge er de verktyg som hjälper er att skapa en dansantare bugg, både enskilt som kille och tjej men även i par. Dessa verktyg ska inte bara ta fram ett mer dansant beteende hos dig/er, utan också underlätta era möjligheter att permanent kunna använda dessa nya rörelsemönster i er fortsatta dans tillsammans. Vi kommer jobba med musikalitet, coreträning (bålstabilitet för ökad kroppskontroll) nya rörelsemönster mm. Du kommer med stor sannolikhet få prova på saker du inte gjort förut, och vi kan garantera att det blir mycket svett och skratt!

Var och när?

Ebba:s klubblokal i Bredäng, Stockholm. www.ebba.se

Lördag 13/2: 10:00-16:00 (registrering mellan 09:30-09:55)

Lunch 12:30-13:30

Söndag 14/2: 10:00-16:00

Lunch 12:30-13:30

Tag med egen lunch! (fullt utrustat kök m. micro, ugn, kokplattor mm)

Kursledare:

Torgny Lindbäck - Har ett skarpt sinne för teknik och hjälper dig plocka fram dina bästa sidor i dansen. Jobbar som professionell danstränare på heltid i den egna firman Duo Dance. Har tävlingsdansat inom Bugg och Rock´n Roll-danser i tjugotre år, med tjugoen SM-guld i bagaget.

Micaela Sevdin - glad, positiv och inspirerande instruktör. Bjuder på sig själv, tävlar i BVB och håller kurs på Ebba tillsammans med Torgny.

Jonas Johansson – Är en charmig och lättsam pedagog när han undervisar. Sköna ”moves”, grym musikanpassning och mycket glädje är Jonas signum som dansare.

Rebecca Krantz – har ett förflutet som 10-dansare, arbetar idag som aerobic-styrkeinstruktör. Kroppskontroll, att våga använda alla delar av kroppen och att hitta sin egen stil är något hon brinner för när hon instruerar.

Målgrupp: Lägret är en parkurs och riktar sig till er som har motsvarande kunskapsnivå upp till JB/VC/35+. Kursen är även lämpad för er som har börjat träna tillsammans, och avser börja tävla under våren 2010.

Vid frågor vänligen kontakta kursledare via mail helgkurs@ebba.se

Boende: Om man kommer långväga går det bra att ta med sig sovsäck mm och övernatta i vår klubblokal, vi ordnar så att det finns frukostmat mot en kostnad på 50:-/pp och dag. Annars finns det närliggande hotell, bl a IBIS Hotel.

Priser: 500:- för medlemmar i EBBA, 600:- för icke-medlemmar.

Kursanmälan sker till: helgkurser@ebba.se (sista anmälan torsdag 11 februari)

Kursanmälan skall innehålla:

För- och efternamn + partner

Ev. medlemsnummer

Adress

Telefonnr

Tävlingsklass

Om övernattnig önskas

Anmäl dig idag! ☺