# El Duende

Estudio de Tango Argentino

## Technikkurs für Frauen und Männer

- Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Tango-Technik verbessern wollen, unabhängig davon, wie lange sie schon tanzen.
- In erster Linie kümmern wir uns um unser Gleichgewicht, damit wir ein gutes Gefühl für unsere eigene Achse bekommen, eine gute Stabilität haben und um die Stärkung unserer Fußmuskulatur, denn die Füße sind unser Fundament, welches stabil und kräftig sein sollte. Wir widmen uns aber auch der Geh- und Drehtechnik, der Dissoziation, den Verzierungen und der Musikalität. So können wir den Tanz dann genießen und geerdet, entspannt und mit Leichtigkeit tanzen. Soloübungen finden wir sehr wichtig, denn wenn sich Dein Bewegungs-Gedächnis noch nicht so gut entwickelt hat, dann macht es das Tanzen mit deinem Partner nicht einfacher.
- Wir beginnen die Technikstunde immer barfuß oder in Socken, danach üben wir in unseren Tangoschuhen weiter. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.
- Seit fast 20 Jahren bildet sich Helga ständig in Pilateskursen weiter und läßt einige Elemente davon in den Unterricht mit einfließen.

Diesen Technikkurs bieten wir seit über 15 Jahren an - Online seit über 6 Jahren. Der Unterricht im Studio kann gleichzeitig über einen Internet Browser empfangen werden. Den Link senden wir euch nach Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr per Mail zu. Alle Infos unter:

https://www.el-duende.de/Studio_-_Online_Kurse.php

| Datum | Uhrzeit | Dauer | Kosten |
|---|---|---|---|
| So | 18:30 - 19:30 | 1h | 15€, 4 x 55€, 6 x 80€ |

**Anmeldung / Info:** 089-12227785, 0171-7597719

tango@el-duende.de oder www.el-duende.de

Sep 2026