



**Filosofar  
con el cuerpo**

**Schönheit ist  
unvermeidlich ...**

**Kurs-  
Programm  
29. Feb. bis  
8. April 2016**



**Afro Cuban  
Body Work**

## Programm 29. Februar bis 8. April 2016

### Kurs-Übersicht:

Kurse **Tanz & Bodywork:**

Kursleitung für alle aufgeführten Kurse:

Ana Belkis Zamora

Kurse Montag:	Zeit	Kurs-Ort	Kosten
<b>Son Cubano - Contemporaneo by Ana®</b> ( <i>Intermediäre</i> - Solokurs - Frauen & Männer - keine Vorkenntnisse notwendig) -> <a href="#">Details</a>	<b>Montags</b> 18:30 – 20:00 Kursperiode <b>Start:</b> Mo <b>29. Feb. - 4. April 2016</b>	<b>Afro Cuban Body Work</b>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>Lady Style - Contemporary by Ana®</b> ( <i>Beginner</i> - Solokurs - Frauen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Montags:</b> 20:00 – 21:30 Kursperiode <b>Start:</b> Mo <b>29. Feb. - 4. April 2016</b>	Militärstr. 84 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>▲ Dienstag:</b>			
<b>Lady Style - Contemporary by Ana®</b> ( <i>Intermediäre</i> - Solokurs - Frauen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Dienstags:</b> 19:00 – 20:30 Kursperiode <b>Start:</b> Di <b>1. März - 5. April 2016</b>	<b>Afro Cuban Body Work</b>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>Rumba Cubana (Basics) - by Ana®</b> ( <i>Intermediäre</i> - Solokurs - Frauen & Männer) -> <a href="#">Details</a>	<b>Dienstags:</b> 20:30 – 22:00 Kursperiode <b>Start:</b> Di <b>1. März - 5. April 2016</b>	Militärstr. 84 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>▲ Mittwoch:</b>			
<b>Ladystyle - Contemporary</b> ( <i>Beginner</i> - Solokurs - Frauen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Mittwochs:</b> 18:00 – 19:00 Kursperiode <b>Start:</b> Mi <b>2. März - 6. April 2016</b>	<b>Sabor Latino</b> Archstr. 8 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 60 Min CHF 120.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>Ladystyle - Contemporary</b> ( <i>Beginner-Intermediäre</i> - Solokurs - Frauen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Mittwochs:</b> 19:00 – 20:30 Kursperiode <b>Start:</b> Mi <b>2. März - 6. April 2016</b>	<b>Sabor Latino</b> Archstr. 8 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 90 Min CHF 180.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>▲ Donnerstag:</b>			
<b>Salsa-Timba-Despelote by Ana®</b> Intermediäre - Solokurs - Frauen & Männer) -> <a href="#">Details</a>	<b>Donnerstags:</b> 18:30 – 20:00 Kursperiode <b>Start:</b> Do <b>3. März - 7. April 2016</b>	<b>Afro Cuban Body Work</b>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>Afro-Cubano - Orishas by Ana®</b> <i>Intermediäre</i> - Solokurs - Frauen & Männer) -> <a href="#">Details</a>	<b>Donerstags:</b> 20:00 - 21:30 Kursperiode <b>Start:</b> Do <b>3. März - 7. April 2016</b>	Militärstr. 84 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 90 Min CHF 225.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
<b>▲ Freitag:</b>			
<b>Privatstunden:</b> - "Intensiv": 1 Person - CHF 100.- pro 60 Min. pro Person - "A dos": 2 Personen - CHF 60.- pro 60 Min. pro Person - "A tres": 3 Personen - CHF 45.- pro 60 Min. pro Person	<b>Fr:</b> Nachmittag oder anderer Wochentag nach Vereinbarung	<b>Afro Cuban Body Work</b> Militärstr. 84 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	* -> <a href="#">Anmeldung</a>

\*: [Teilnahmebedingungen](#)

## Kurse **Pantomime**

Mittwoch:	Kurs	Zeit	Kurs-Ort	Kosten
	<b>Pantomimef. Kinder &amp; Jugendl. I</b> ( <i>Beginner</i> - Mädchen & Jungen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Mittwochs</b> 15:30 – 16:15 Kursperiode <b>Start:</b> <b>Nach Absprache</b>	<b>Afro Cuban Body Work</b> Militärstr. 84 CH-8004 Zürich -> <a href="#">Wegbeschr.</a>	6 x 45 Min. CHF 90.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
	<b>Pantomimef. Kinder &amp; Jugendl. II</b> ( <i>Beginner</i> - Mädchen & Jungen) -> <a href="#">Details</a>	<b>Mittwochs</b> 16:30 – 17:15 Kursperiode <b>Start:</b> <b>Nach Absprache</b>		6 x 45 Min. CHF 90.-* -> <a href="#">Anmeldung</a>
*: <a href="#">Teilnahmebedingungen</a> :		siehe Seite 4		

### Kurs-Anmeldung:

- **Über unsere Webseite:** [www.afrocubanbodywork.com](http://www.afrocubanbodywork.com) → « KURS-PROGRAMM » → « Wochen-Kurse »
- E-Mail: [info@afrocubanbodywork.com](mailto:info@afrocubanbodywork.com)
- Telefonisch direkt bei **Ana Belkis Zamora:**
  - Tel:+41 (0)77 432 54 02 (Mobile)
  - +41 (0)52 222 1016 (Fixline)
 oder bei Christof Braun:
  - +41 (0)78 659 40 59

## Afro Cuban Body Work im Herzen von Zürich: Wegbeschreibung



### 1. Auto :

Nächste Parkplätze:

- **Militärstr. 84** (direkt vor dem Haus)
- **Lagerstrasse**
  - ▶ Fußweg 2 Minuten via Kanonengasse
  - ▶ Militärstr. 84

#### Parkhäuser

- **Europaallee (direkt hinter Sihlpost)**
  - ▶ Lagerstr. -> links
  - ▶ Kanonengasse. -> rechts
  - ▶ Militärstr. -> bis Militärstr. 84
- **Gessnerallee**
  - ▶ Fußbrücke über Sihl -> rechts -> links
  - ▶ Militärstr. -> bis Militärstr. 84

### 2. Öffentlicher Verkehr :

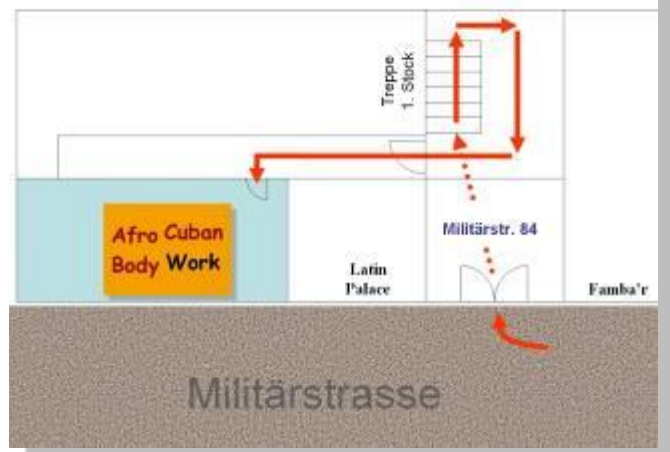
Zürich HB -

- ▶ Ausgang « Sihlpost »
- ▶ Fußweg Kasernenstr. an Sihlpost vorbei ...
- ▶ ... bis Haltestelle « Sihlpost »:
- ▶ Bus Nr. 31 -> bis Haltestelle « Kanonengasse »
- ▶ Direkt vor Eingang Militärstr. 84

### 3. Zu Fuß (ca. 10 Minuten) :

Hauptbahnhof Zürich :

- ▶ Kasernenstr. an Sihlpost vorbei
- ▶ 2. Str. rechts = Militärstr.
- ▶ Nach 5. Strasse (=Kanonengasse):
- ▶ Weiter auf Militärstr.
- ▶ Rechter Hand: Militärstr. 84 - Eingang zwischen « Famba'r » & « Latin Palace »
- ▶ Treppe – 1. Stock



## Teilnahmebedingungen:

### **Kosten:**

Bei einer MindestteilnehmerInnenzahl von:

- ab 8 TeilnehmerInnen: CHF 25.- pro 60 Min. & Teiln. (-> bei 4 x 60 Min. = CHF 100.-)
- bei 5 - 7 TeilnehmerInnen: CHF 30.- pro 60 Min. & Teiln. (-> bei 4 x 60 Min. = CHF 180.-)
- bei 4 TeilnehmerInnen: CHF 37,50.- pro 60 Min. & Teiln. (-> bei 4 x 60 Min. = CHF 225.-)

Probe-Lektionen: CHF 20.- / 60 Min. resp. CHF 30.- / 90 Min.

Einzelktionen: Zuschlag von CHF 5.- pro 60 Min.

2 Kurse gleichzeitig belegt ergeben 5% Rabatt

3 Kurse gleichzeitig belegt ergeben 10 % Rabatt

### **Training Compañia « La Musa »:**

Mitglieder der Company zahlen *ohne Besuch* eines normalen Wochenkurses den Normalpreis von CHF 25.-/60 Min  
-> 8 x CHF 25.- = CHF 200.- / Monat

Bei *gleichzeitigem* Besuch eines normalen Wochenkurses erhalten die Mitglieder eine Reduktion 30%:  
-> 8 x CHF 17,50.- / (pro 60 Min) = CHF 140.- / Monat

### **Privatstunden:**

- "Intensiv": 1 Person - CHF 100.- pro 60 Min. pro Person
- "A dos": 2 Personen - CHF 60.- pro 60 Min. pro Person
- "A tres": 3 Personen - CHF 45.- pro 60 Min. pro Person

### **Anmeldung:**

[Online](#), per [E-Mail](#) oder Telefon (052 222 10 16)

Die *Kurskosten* sind folgendermaßen zu *bezahlen*:

- am ersten Kurstag in bar oder
- vor dem 1. Kurstag via Überweisung auf folgende Kontoverbindung:

Postfinance Bern

Kontoinhaberin: Ana Belkis Zamora

Konto Nr: 87-86737-7 CHF

IBAN : CH34 0900 0000 8708 6737 7

BIC : POFICHBEXXX

### **Anmeldung & Widerruf der Teilnahme:**

- Die Anmeldung ist verbindlich.
  - Ein Widerruf der Teilnahme bis 7 Tage vor Kursbeginn ist kostenlos.
  - Danach muss eine administrative Entschädigung von CHF 70.- verrechnet werden
  - Ausnahme: der Teilnehmer findet eine Ersatzperson.
- Bei ungenügender Teilnehmerzahl behält sich AFRO CUBAN BODY WORK das Recht vor, einen Kurs abzusagen.

### **Verpasste Lektionen:**

**Nichtbesuchte Lektionen** können nach Absprache mit AFRO CUBAN BODY WORK:

- **innerhalb** der **gleichen Kursperiode** in alternativen Lektionen **nachgeholt/kompensiert** werden.
- in der/den **folgenden Kursperiode(n)** in alternativen Lektionen **nachgeholt/kompensiert** werden, falls diese von der/dem TeilnehmerIn regulär **bezahlt** wurde(n).
- **Falls** die **folgenden Kursperiode(n)** von der/dem TeilnehmerIn **nicht** regulär **bezahlt** wurde(n), **können** nichtbesuchte Lektionen der Vorperiode **nicht in der/den folgenden Kursperiode(n) nachgeholt/kompensiert** werden, da der/die LehrerIn die Lektion sonst kostenlos geben müsste.

Für Kurse aus **Spezialangeboten** (z.B. DeinDeal etc.):

Nicht besuchte Lektionen innerhalb der gebuchten Kursperiode verfallen ausnahmslos und können nicht nachgeholt/kompensiert werden.

Da AFRO CUBAN BODY WORK und der/die entspr. LehrerIn die **LEISTUNG** der entsprechenden Lektion(en) **erbracht hat** und keine Möglichkeit hat, das Erscheinen respektive Fehlen der/des Schülerin/Schülers zu beeinflussen, kann **EIN KURSGELD** für **nicht besuchte Lektionen NICHT RÜCKERSTATTET** werden. Bei unentschuldigtem Fehlen VERFÄLLT DIE LEKTION und ein Nachholen ist nicht mehr möglich.

### **Haftung:**

Aufwärmen des Körpers vor dem Kurs ist Sache des Teilnehmers.

AFRO CUBAN BODY WORK übernimmt keine Haftung für Verletzung/ Unfall.

AFRO CUBAN BODY WORK übernimmt keine Haftung für Diebstahl/ Verlust persönlicher Gegenstände während der Kurse.

Sämtliche Versicherungen sind Sache des Teilnehmers.



# Cubatón

## (Beginner - Solokurs - Frauen & Männer)

- Konzept:  
Body Work in einem rhythmischen Spannungsbogen von traditioneller kubanischer Rumba bis hin zu modernem Reggaetón:  
Afro-Yoruba, Rumba, Son, Cha-Cha-Cha, Mambo, Mosambike, Pilon, Pachá, Cha-Onda & Reggaetón
- Eingesetzte Instrumente:
  - Bequeme Schuhe und Kleidung

## Rumba Cubana Style by AnaBelkis



### Einleitung:

Die Rumba hatte ihren Ursprung in Kuba als ein typischer Tanz eines heißblütigen Ambientes.

Aus diesem Tanz entstand einer der klassischen Tänze Lateinamerikas.

In seiner ursprünglichen Rolle der Rumba dominiert die Frau den Mann sexuell indem sie ihn ihren weiblichen Reizen zu faszinieren versucht.

Das bedeutet dass die Frau den Mann in ihrem Wechselspiel zuerst akzeptiert und dann sogleich wieder abweist.

### Grundschrift & Platzwechselschritte innerhalb der "Clave"

- Konzept:  
Wir lernen die „Clave“ und den „Tambor“ (heraus)zuhören und den Grund und Platzwechselschritt innerhalb der „Clave“ zu kombinieren:
  - Clave Yambú 3 x 2:  
Wir erarbeiten sanfte, langsame und gelassene Bewegungen mit Kadenz in der „Rumba Yambú“
  - Clave Guaguanco 2x 3:

Wir erarbeiten schnelle, geschickte Bewegungen in der „Rumba Guaguanco“

- Eingesetzte Instrumente:
  - Clave
  - Bequeme Schuhe und Kleidung

### **Koordination der Hüfte mit den Armen**

#### **Gebrauch des Rockes**

- Konzept:  
Wir lernen Bewegungen mit Elementen und spezifischen Übungen zu einer Einheit zu koordinieren um in eine körperliche Harmonie zu kommen insbesondere was die Hände und Hüfte betrifft.
- Eingesetzte Instrumente:
  - Unentbehrlich: **weiter Rock**
  - (Hals)tuch

### **Schultern**

#### **Konzept des „Vacunáo“**

- Konzept:  
Wir arbeiten mit den Schultern in tiefer Harmonie mit dem Rest des Körpers in runder und ovaler Bewegungsform.  
Theorie und Praxis des „Vacunáo“.  
Wir erarbeiten die Beckenbewegungen und das afroide Konzept basierend auf unkoordinierten und unstrukturierten eigenen Bewegungen, welche den Körper in seinen natürlichen Gewohnheiten einsetzen.
- Eingesetzte Instrumente:
  - Unentbehrlich: **weiter Rock**
  - (Hals)tuch
  - Bequeme Schuhe mit Absatz

## Cuban Lady Style by AnaBelkis



### Einleitung:

Tanz bedeutet Kommunikation und der große Wunsch sich in Präzision auszudrücken - „Die Schönheit ist unvermeidlich“ (Isadora Dunca).

### Wertschätzung des Rhythmus

- Konzept:  
Für eine korrekte Aufnahme und eine wirkliche Beherrschung des Tanzes im Generellen müssen wir uns elementare Kenntnisse erarbeiten von einigen Basisinstrumenten, welche die polyrhythmische Textur der Musik im Generellen regieren.  
Das Ziel dieses Lernens geht in die Richtung der rhythmischen Fertigkeit und Audio-Empfänglichkeit der TeilnehmerInnen.  
Es werden in praktischer Weise Ton-Segmente geübt, welche die Grundbegriffe von Rhythmus, Polyrhythmus, Síncopa (Clave), „Contra-Tiempo“ und „Compas Musical“.  
Diese Grundbegriffe werden in sehr einfacher und verständlicher Weise vermittelt.
- Eingesetzte Instrumente:
  - Instrumente der Klein-Percussion wie:
    - Claves
    - Maracas
    - Chequeré
  - Bequeme Schuhe und Kleidung

### Isolierung der Körperteile



- **Konzept:**  
Die Qualität der kubanischen Tänze ist äußerst bereichernd in seiner effizienten Kombination der hoch- und tief-emotionalen Wirkung welche uns *Geschicklichkeit* beim Tanzen entwickeln lässt.  
Mit dem Erlernen der Isolierung der Körperteile entwickeln wir psychomotorische Reflexe. Diese ermöglichen die körperliche Unabhängigkeit und Koordination was einen klarer definierten tänzerischen Ausdruck formt:  
Spezifische Themen:
  - Wellige und unterbrochene Bewegungen
  - Entwicklung der korrekten Atmung, Resistenz, Beweglichkeit, Plastizität und Gleichgewicht
  - Optional: Zusätzliches Muskeltraining mit Arm-Gewichten (0,5 kg)
- **Eingesetzte Instrumente:**
  - Bequeme Schuhe und Kleidung
  - Für Muskeltraining: Gewichte von Afro Cuban Body Work gestellt

### **Stilisierung und Beherrschung des Körpers**

- **Konzept:**  
Um uns ein Überblick über Stile zu verschaffen, skizzieren wir uns sorgfältig die spezifischen Charakteristiken, welche das weibliche *Geschlecht* definieren.  
Mit Schritten, Platzwechseln, Drehungen, Haltungen, mit bedächtiger Kadenz und ritueller Reinheit.  
  
Spezifische Themen:
  - Inkorporation von runden Bewegungen und tiefen Beckenbewegungen
  - Inkorporation von Schritten in "Tiempo" und "Contra-Tiempo"
  - Kontrolle der Drehungen
- **Eingesetzte Instrumente:**
  - Sexy Kleidung (Rock)
  - Bequeme Schuhe mit Absatz
  - Fächer
  - (Hals)tuch

# Orichas Femininos by AnaBelkis

## Bailes de Diosas Yoruba



### Einleitung:

Tanz der Göttinnen: Yoruba - Weibliche Orichas

Tanzen mit Seele, Körper, Energie bedeutet Präsenz, Charakter, Gestik.

Lerne den puren, authentischen Ausdruck unserer Vorfahren - Bewegungen, in denen Du die Bereicherung erlebst, Energie zu geben und zu nehmen im Kontakt mit Himmel und Erde!

### Thema: Orichas Femininos

- Konzept:  
Wir erlernen tänzerische Kombinationen und ihre Struktur über eine Gesamtheit von Schritten, Drehungen, Platzwechsel, Sprüngen, Beugungen, Figuren und der symbolisch-mimischen Interpretation der rituellen Legenden der folgenden Orichas:

### Orisha: Oshun

- Eingesetzte Instrumente:
  - Langer und runder Rock
  - Fächer
  - Barfuss

### Orisha: Yemaya

- Eingesetzte Instrumente:
  - Langer und runder Rock
  - Fächer
  - barfuss

### Orisha: Oya

- Eingesetzte Instrumente:
  - Langer und runder Rock
  - Fächer
  - barfuss

### Eingesetzte Instrumente:

- Bequeme Kleidung
- Bequeme Schuhe

## **SON CUBAN**

### **(Mittlere Salsa-Kenntnisse - Paarkurs)**

- Tanzlehrer: Ana Belkis Zamora & Alexander Martinez
- Konzept:  
Einführung in Konzept, Rhythmus und Technik des kubanischen Son.
- Eingesetzte Instrumente:
  - Clave & bequeme Kleidung

## **Zumbatón**

### **(Beginner - Solokurs - Frauen & Männer)**

- Tanzlehrerin: Ana Belkis Zamora
- Konzept:  
Tanzend zu Fitness & Körpertraining mit animierenden karibisch-lateinamerikanischen Rhythmen wie: Samba, Bachata, Salsa, Cha-Cha-Cha etc.  
Keine Vorkenntnisse nötig!
- Eingesetzte Instrumente:
  - Bequeme Kleidung & Bequeme Schuhe
- Optional:
  - Fitness-Hanteln 0,5 kg

## **Son-ChaChaCha**

### **(Intermediate - Solokurs Frauen & Männer, solide Salsa-Cubana-Kenntnisse)**

- Tanzlehrerin: Ana Belkis Zamora
- Konzept:  
Kombination der beiden wichtigen Basisrhythmen Son und Cha-Cha-Cha
- Eingesetzte Instrumente:
  - Bequeme Schuhe und Kleidung

# Salsa Basics by AnaBelkis



## Einleitung:

Vielfach steht der Wunsch nach schnellem Erlernen von Schritten und Figuren beim Beginner an oberster Stelle. Dabei geht vergessen, dass für die erfolgreiche Umsetzung der Basis-Schritte sowohl in Sachen Rhythmus wie Körperkoordination eine Basis gelegt werden muss. Diese Basis wird im Kurs « **Body Moves Basics (Salsa)** » intensiv vermittelt:

## Rhythmus Basics:

Die Salsa (Cubana) hat eine rhythmische Basis mit diversen Perkussions-Instrumenten. Wir lernen den Rhythmus zu erspüren im praktischen Spiel der „kleinen“ Perkussions-Instrumente:

- Maracas („Rasseln“)
- Clave („2 Rundhölzer“)

## Körperkoordination:

Wir lernen zu tanzen in Koordination und Harmonie der verschiedenen Teile des Körpers:

- Kopf
- Arme
- Schultern / Hüfte
- Beine
- Füße

## Basis-Schritte:

Erst nach dem Erlernen eines Basisverständnisses von **Rhythmus** und **Körperkoordination** gehen wir an das Erlernen der Basis-Schritte. Da wir rhythmisch bereits eine gewisse Sicherheit haben, fallen uns die korrekte Umsetzung der Basis-Schritte bereits leichter.

## Eingesetzte Instrumente:

- Bequeme Kleidung
- Bequeme Schuhe