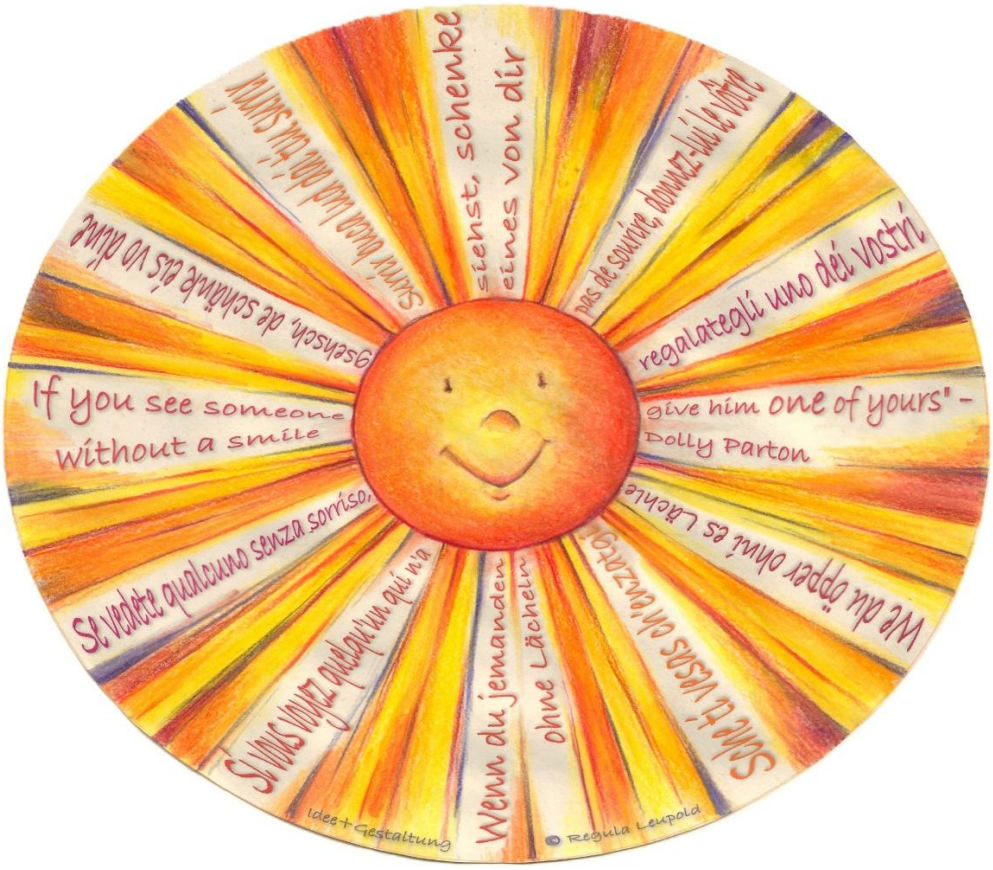
Treffpunkt Tanz

TANZEND TANZEN LERNEN UND LEHREN – TRADITION MEETS INVENTION

Regula Leupold „Im Hirserli“, 3633 Amsoldingen, regula.leupold@bluewin.ch, 078 / 852 53 64, www.tanzvitamine.ch

«Tanzvitamine» 23.-25. Oktober 2026 in Flawil/St.Gallen



«Tanzen mit der Sonne – mit Wind & Wetter, Wasser & Luft»

von «**Le soleil se lève**» aus CH/Frankreich bis «**A Hot time tonight**» aus den USA
von «**Or**» - Licht der Wüstensonne aus Israel - bis «**Hora Miresii**» aus Rumänien
vom «**Chillili**» - Regen-Wünsche-Tanz, Bolivien bis «**Dancing on Water**», Kanada
von den «**Wetterhexen**» aus den Dolomiten bis zum «**Rainbow Day**», Klezmer
vom «**Bølgespil**», Wellenspiel aus Norwegen bis zu «**Cool Water**» aus Übersee
vom «**Maloja-Wind**» aus dem Engadin bis «**Fouka Vitr**», Wind aus Tschechien
vom «**King of the Faries**» - «**4-Elemente-Tanz**» - bis zum «**Irish Blessing**»
vom Mayimschritt bis zum „Pfützenschritt“, vom Segeln bis zum Fliegen
vom Mixer bis zum Kreistanz, vom Solotanz bis zum Formationstanz

„Tanzvitamine“ im „Mattenhof“, Flawil/St.Gallen 23. bis 25. Oktober 2026

Mattenweg 30, 9230 Flawil

Kursbeginn FR 14.30 Uhr, Schluss SO 14.30 Uhr

Herzlich willkommen Plausch-TänzerInnen sowie TanzleiterInnen, ehemalige wie neue TeilnehmerInnen, erfahrene TänzerInnen wie interessierte NeueinsteigerInnen!

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Tanzvergnügen zu einem schönen Thema – die Freude am Miteinander, an den vielseitigen Tanzformen und an der abwechslungsreichen Musik. Das Programm aus teils überlieferten, bekannten, weniger bekannten, teils neuen Tänzen enthält Beispiele im sowohl lebhaften wie mittleren und auch ruhigen Tempo. TanzleiterInnen mit Interesse an «Tanzfutter» für ihre Erwachsenen- und Seniorentanzgruppen auf Voranmeldung am Kurs Tanzbeschreibungen mit Musikangaben beziehen. Für einmal konzentriert sich die Auswahl der Tänze – weil als „Plauschtanzen“ zu einem besonderen Thema geplant – nicht auf einen einzigen Tonträger: Es handelt sich um Musikbeispiele, die teils auf bestehenden/bekannten CDs oder inzwischen auch im Internet zum Runterladen oder Streamen zu finden sind.

Auf ein vergnügliches, erwärmendes wie erfrischendes und beflügelndes „Wiedertanz“ bzw. Kennenlernen bei Sonne-, Regen-, Wind- und weiteren Elementen-Tänzen“

Regula Leupold

Der Kurs – Tanzen, Mahlzeiten, Übernachtung – findet unter einem Dach im Mattenhof statt. Der Kursort ist mit der Bahn wie auch mit dem Auto (P hinter Haus) sehr gut erreichbar. Vom Bahnhof aus in max. 10-15 Min.
Das Haus erwartet, dass die Mahlzeiten vor Ort eingenommen werden. Auch TeilnehmerInnen aus der Region ohne Übernachtung oder TeilnehmerInnen, die nicht den kompletten Kurs besuchen können, sind willkommen. Je nach Anzahl TN bzw. besuchter Halbtage wird der Kurspreis in der Anmeldebestätigung angepasst: Z.B. Berufstätige, die erst ab Samstag kommen können. Für TeilnehmerInnen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht alle Tanzblöcke mitmachen können, werden wir das Kursgeld erst am Schluss des Kurses festlegen.

Kurskosten: Für den ganzen Kurs max. CHF 160.- (abhängig von der Anzahl TN)

Übernachtungskosten: inkl. Frühstück, Bettwäsche und Duschwäsche, Duschen/WCs auf der Etage.

Einzelzimmer im Haupthaus CHF 70.-, Doppelzimmer im Haupthaus CHF 65.- (4.Stock, Lift)
WG (10 Einzelzimmer) CHF 65.- , Zimmerbezug Freitag ab 13 Uhr, Zimmerräumen Sonntag bis 9.00

Mahlzeiten: Mittagessen CHF 27.50, Nachtessen CHF 25.- , inkl. Wasser/Most/Kaffee zu den Mahlzeiten
Wer gerne am Freitag *vor* Kursbeginn ein Mittagessen einnehmen möchte, melde dies spätestens Freitagvormittag 23.Okt. bitte individuell direkt bei der Hausleitung 071 393 57 37

Anmeldung: bis **3.Okt:** nach diesem Termin wird entschieden, ob der Kurs mit genügend TN durchgeführt werden kann. Spätere Anmeldungen je nach Platz möglich. Die Angemeldeten erhalten eine Bestätigung betr. Durchführung. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Freitagnachmittag	Tanzen 14.30 bis 17.30, Abendessen 18.00, Abendtanzen ca. 19.30/20 bis 21 Uhr
Samstagvormittag	Tanzen 9.30 bis 11.45, Mittagessen 12.00, Frühstück jeweils ab 7 Uhr.
Samstagnachmittag	Tanzen 15.00 bis 17.45, Abendessen 18.00, Abendtanzen ca. 19.30/20 bis 21 Uhr
Sonntagvormittag	Tanzen 9.30 bis 11.45, Mittagessen 12.00, Schlusstanzrunde ca. 13.30-14.15 Uhr

Züge ab Flawil Richtung Zürich HB 14.49, 15.19 (Winterthur umsteigen), 15.49 Uhr

*

„Tanzvitamine“ im „Mattenhof“, Flawil/St.Gallen, 23. bis 25. Oktober 2026

Anmeldung „Tanzvitamine“ 2025 Flawil bis **spätestens 3.Okt.** an regula.leupold@bluewin.ch , per Post oder E-mail (Talon oder Anmeldung in eigenen Worten entsprechend der aufgeführten Punkte)

Vorname/Name:

_____

Adresse:

_____

Tel:

_____

E-Mail:

_____

☐ Übernachtung Haupthaus Einer-Zimmer CHF 70.00 ☐ Einerzimmer WG CHF 65.00 / pro Nacht

☐ Übernachtung Haupthaus Doppelzimmer CHF 65.00 zusammen mit: .....

☐ Anwesenheit ganzer Kurs inkl. Mahlzeiten/Übernachtungen

_____

Oder: Falls Kursbesuch teilweise, bitte Anwesenheit betr. Tanzen, Übernachtung und Essen anmerken:

☐ Tanzen FR-Nachmittag ☐ FR Abendessen ☐ Tanzen FR-Abend ☐ FR auf SA Übernachtung

☐ Tanzen SA-Vormittag ☐ SA Mittagessen

☐ Tanzen SA-Nachmittag ☐ SA Abendessen ☐ Tanzen SA-Abend ☐ SA auf SO Übernachtung

☐ Tanzen SO-Vormittag ☐ SO Mittagessen ☐ Schluss-Tanzrunde

☐ Essen vegetarisch - besondere Anliegen bez. Essen: .....

☐ Tanzbeschreibungen reservieren

☐ Ich bin weiterhin an Kurs-Infos interessiert:

☐ Flawil – Plauschtanzwochenende

☐ «Tanztreffs»: Samstage parallel in Bern und Zürich, übers Jahr verteilt: für TanzleiterInnen und Interessierte HobbytänzerInnen: Erarbeiten einer CD oder eines Themas in 1-3 Tageskursen: Mit Tanzbeschreibungen, methodischen Anregungen, Anschauungsmaterialien, Literaturtipps