

Intensivkurs – Slowbugg Rythm (fusion mellan slowbugg & fox)

Är ni redo för en dansupplevelse?

Inom kort hälsar vi Fredde och Tessan välkomna till oss på MLSDK! De tar med sig det bästa från deras 40 år i dansvärlden för att erbjuda något utöver det vanliga. Allt samlat i en intensiv och inspirerande kurs där fokus ligger på dansglädje, kreativitet och personlig stil.

Under kursen fokuseras på figurer och kombinationer som sticker ut från mängden. Du får lära dig hur du bygger ihop dem till egna, personliga turer som känns naturliga och roliga att dansa. Med deras metod får du verktygen att verkligen uttrycka dig och njuta av dansen till all typ av musik, oavsett tempo. Genom tydlig och pedagogisk vägledning ser vi att alla hänger med, utvecklas och framför allt njuter av dansen. Vill ni veta mer om Fredde och Tessan, besök gärna deras hemsida: slowbugg.se

Nivå

För att få ut det mesta av kursen bör man ha tydliga grunder i bugg. Du bör ha gått minst en grundkurs i bugg, helst någon fortsättningskurs och gärna lite socialdans däremellan.

Fredde och Tessan hälsar:

"Man känner om man är redo för slowbugg Rythm. Det är när man vill få ut det här lilla extra från sin fox och slowbugg till musik som gör att det pirrar till av dansglädje"

Datum: 9/5–10/5 2026

Tid: 9:30-15:00/15:15 bägge dagarna

Lördag kväll: 18:30-21:30 Socialdans

Plats: Orrskogen Folkets park Malung, dansbana 1 (Parkvägen 1)

Anmälan

Begränsat antal platser, först till kvarn! Vi strävar efter så jämn fördelning mellan förare och följare som möjligt, men det går bra att singelanmäla. Vid ojämn fördelning placeras singlar i kö tills vi kan matcha ihop med motsvarande dansroll.

Frågor? E-post: dans@mlsdk.se

Foto & film

Vi kommer att filma och fotografera under kursen för användning på våra sociala medier. Om du inte vill synas på bild eller film, vänligen hör av dig till oss i förväg, så tar vi hänsyn till det.

Upplägg & hållpunkter under kursen

9:30-10:00 – Avprickning och fri uppvärmning. För de som vill finns möjlighet till uppvärmningsdanser. Fika såsom lättare tilltugg och kaffe mm finns för att ladda med energi inför kursdagen.

10:00-12:00 – Workshop

12:00-13:00 – Lunch (förbokad lunchbuffé serveras på plats). För de som har egen mat med finns det micro tillgängligt, tyvärr ingen tillgång till kyl. Alternativt finns även närliggande restauranger.

13:00-14:00 – Workshop

14:00-14:15 – Fika (ingår i kursavgiften)

14:15-15:00/15:15 – Workshop/fridans

Lördag kväll: 18:30-21:30 – Socialdans (öppen för allmänheten: entré 50:- för medlem 70:- för ickemedlem (**fri entré för alla kursdeltagare**))

Bra att veta – lunch & boende

Lunchbuffé – 135 kr kan förbokas i samband med din kursanmälan (vid händelse av specialkost anges detta i förbokningen). All fika och tilltugg ingår i kursavgiften.

Vill du hellre ta med egen lunch går det också bra. Tillgång till 2 st micro finns. Tyvärr ingen tillgång till kylskåp. Närliggande restauranger finns.

Restauranger i närheten

- Malungs Wok
- Sabaidi
- NOBU Sushi
- Frendo
- Pizzerior
- Jannesgården
- Fresans konditori

Boende

För er som reser långväga finns här några boendeanternativ i närheten

- Sankt Olof Hotell & Krog
- Malungs Camping
- Lugnet Malung Hotell

Vi hjälper gärna till med tips och rekommendationer, kontakta oss via anmälan eller mejla till oss: dans@mlsdk.se

Varmt Välkomna till en intensiv och inspirerande danshelg tillsammans!

//MLSDK