

Schnupperkurs Bauchtanz

Ein Märchen aus 1001 Nacht – das ist wohl das erste Bild, das entsteht, wenn man an Orientalischen Tanz denkt. Die rhythmischen und künstlerischen Bewegungen dieser Tanzart sind jedoch nicht nur schön anzusehen, sondern bieten ein hervorragendes Workout: Zum einen stärken Bauchtänzerinnen speziell Oberschenkel-, Rücken-, und Bauchmuskulatur, zum anderen verbessern sie kontinuierlich ihr Körpergefühl, ihre Haltung und ihre Balance. Daneben macht Orientalischer Tanz einfach richtig Spaß!

In diesem Kurs widmen wir uns dem „Bellydance Fusion“ - einer sehr modernen Variante des Orientalischen Tanzes, in der Bauchtanz mit Elementen aus den verschiedensten Tanzbereichen fusioniert wird (z.B. Ballett, Hip Hop, Modern Dance). Wir erlernen zunächst einzelne Bewegungen und Schritte, die anschließend in einer kleinen Choreographie verarbeitet werden.

Datum: **03. September 2016**

Zeit: 15 – 17 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule

Zielgruppe: Vereinsmitglieder/Externe ab 16 Jahre,
Anfänger und all diejenigen, die ihre Bauchtanz-
Basics mal wieder auffrischen möchten;
max. 15 Teilnehmer

Kosten: Nichtmitglieder 5 Euro

Leitung: Lea Kaus

Bekleidung: Sportkleidung (z.B. Leggings, T-Shirt),
Tanzschlappchen oder Socken, Hüfttuch

Anmeldung: Norbert Lindemann, 06144 32258,
nippes@t-online.de

Anmeldeschluss: 31. August 2016