

## A2511654 Orientalischer Tanz

Beginn Montag, 28.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 56,00 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Uta Riethig

Kursort , Hambuchstr., 51674 Wiehl

Der orientalische Tanz - weiblichster aller Tänze - bedeutet für Frauen Selbsterfahrung und eine Wohltat im physischen und psychischen Sinne. Viele Ärzte empfehlen daher den orientalischen Tanz bei Problemen mit Wirbelsäule, Unterleib oder Psyche. Die tanzende Frau steht zu ihrer Weiblichkeit, stärkt ihr Körpergefühl und Selbstbewusstsein - der Tanz lässt uns Lebensfreude empfinden und fit werden/bleiben.

Wir lernen, Musik im Tanz umzusetzen und uns mit unserem Körper auszudrücken, unabhängig von Alter und Figur. Zudem wird ein guter Ausgleich zum Alltagsstress geschaffen.

Jeder Kurs beinhaltet Aufwärmgymnastik, das Erlernen von (Isolations-)Bewegungen, Figuren, Schrittkombinationen sowie auch Choreografie und freies Tanzen.

Sowohl motivierte Neueinsteigerinnen als auch Frauen mit Vorerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte Gymnastikleidung und ein großes Tuch, das um die Hüfte gebunden wird, mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
05.05.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
12.05.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
19.05.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
26.05.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
02.06.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
16.06.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
23.06.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
30.06.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
07.07.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang