

## A2611653 Orientalischer Tanz

Beginn Montag, 26.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 52,00 €

Dauer 8 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, Schritt kombinationen sowie auch Choreografie und freies Tanzen.

Sowohl motivierte Neueinsteigerinnen als auch Frauen mit Vorerfahrung sind herzlich willkommen!  
Bitte Gymnastikkleidung und ein großes Tuch, das um die Hüfte gebunden wird, mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
02.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
09.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
23.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
02.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
09.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
16.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
23.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang