

B2511653 Orientalischer Tanz

Beginn	Montag, 01.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	61,60 €
Dauer	11 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
01.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
08.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
15.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
29.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
06.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
27.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
03.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
10.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
17.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
24.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
01.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang