



Neuer Kurs:

„Bauchtanz für Anfänger- und Wiedereinsteigerinnen“

Orientalischer Tanz - besser bekannt als Bauchtanz - ist einer der weiblichsten Tänze überhaupt. Bei den anmutigen und raffinierten Bewegungen kann sich jede Frau auf ihre Weise ausdrücken. Daneben tut sie aber auch eine Menge für ihre Gesundheit: der Beckenboden wird gestärkt, Haltung und Beweglichkeit verbessert und Muskeln beansprucht, die man vielleicht noch nie gespürt hat.

Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die erste Erfahrungen mit diesem Tanz machen möchten oder wieder einsteigen möchten. Wir erlernen in diesem Kurs die Technik für einen Schleiertanz.

Bitte mitbringen: bequeme, aber körperbetonte Kleidung, einen Schleier, gerne ein Hüfttuch, sowie Schläppchen oder Gymnastikschuhe mit glatter Sohle (barfuß geht auch).

Beginn:

Dienstag, 10. Oktober 2017

Zeit: Dienstag von 19.30 bis 20.30 Uhr

**Ort: Raum Gymnastik 2 im
ESV-Sportzentrum Ost, Adalbert-Pilipp-Str.**

Übungsleiterin: Frau Birte Montasseri

**Zeitraum: 10. Oktober bis 19. Dezember
10 Einheiten**

Kursgebühr:

- Mitglieder: kostenlos
- Nichtmitglieder: 40,- € für 10 Einheiten

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Birte Montasseri
(Übungsleiterin)
Tel.: 09802/33999955

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981/9721781