26H2T03F Bauchtanz - Harmonie Kraft und Anmut

Beginn	Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Petra Reichstein
Informationen	Zielgruppe: Für alle interessierten Frauen Bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken
Kursort	Tanzappeal - Ballettschule, Friedrich-Engels-Str. 21, 15517 Fürstenwalde

Mit Harmonie, Krant und Anmut, die Körper und Seele wohl tun. Bauchtanz stärkt den Beckenboden, Rücken und Bauch, fördert Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Den Alltag - im wahrsten Sinne - abschütteln und in die Geheimnisse des Orients eintauchen.

Kursinhalte:
- Kräftigen und Lockern der Muskulatur
- Kennenlernen typischer orientalischer Rhythmen
- Prinzip und Grundbewegung des Bauchtanzes
- Armpositionen und Figuren
- Tänzerische Umsetzung in verschiedenen Facetten

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
25.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
02.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
09.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
16.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
06.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
13.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
20.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
27.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
04.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule

zur Kursdetail-Seite