

## 26H2T05B Erlebnistanz - Schnupperkurs

Beginn	Montag, 11.01.2027, 15:30 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	8,48 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kerstin Salomo
Informationen	Zielgruppe: Menschen ab ca. 50 Jahren, die sich ohne Hilfsmittel gut bewegen können und körperlich in der Lage sind, einfache Tanzschritte auszuführen und leichte Choreografien umzusetzen. Wer jünger ist, kann aber auch gern mitmachen.
Kursort	, R.-Breitscheid-Str. 3, 15848 Beeskow

### Schnupperkurs

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
11.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701

[zur Kursdetail-Seite](#)