

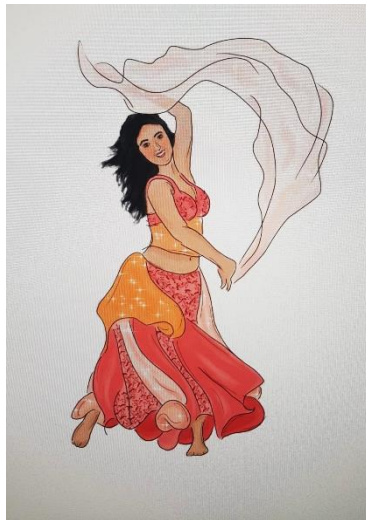
# ORIENTALISCHER BAUCHTANZ

## BAUCHTANZ – GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

Der Orientalische Bauchtanz bietet nicht nur Spaß an der tänzerischen Bewegung, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist Balsam für die „weibliche Seele“. Die tanzende Frau erfährt ein neues Körpergefühl, unabhängig von Alter und Figur und bekommt neue Lebensenergie zugeführt.

Die unterschiedlichen Bewegungen stellen auch einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Kaum genutzte Muskeln werden allmählich wieder mobilisiert und das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig.

Nach einem intensiven Aufwärmen werden nach orientalischen Rhythmen in kleinen Lernschritten Grundschritte und Basisbewegungen vermittelt: Körperhaltung, Schritte, Bewegung der Arme und Hände.



**Kommt vorbei und probiert es aus!**

Eine **Schnupperstunde**

**gibt es am Freitag, den 20.01.23 von 19:00 – 20:00 Uhr  
in der Peter-Bäumges-Halle, Willich Schiefbahn.**

Bringt bequeme Sportkleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mit und etwas zum Trinken.

**Anmeldung und weitere Infos gibt es bei:**

**Sehnaz Yalcin, Tel. (02154) 87295 oder [sehnaz.yalcin@tv-schiefbahn.de](mailto:sehnaz.yalcin@tv-schiefbahn.de)**

