



NEU-NEU-NEU-NEU



„Bauchtanz für Anfänger- und Wiedereinsteiger“

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.

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

Beginn:

Montag, 22. September 2025

Zeit: Montag von 16.15 bis 17.45 Uhr

**Ort: Studio,
ESV-Sportzentrum Ost,
Adalbert-Pilipp-Str.,
im Eingangsbereich rechts**

Übungsleiterin: Frau Birte Montasseri

**Kursgebühr: Mitglieder: kostenlos
Für Nichtmitglieder ist nach 2 – 3x Schnuppern die Mitgliedschaft erforderlich.**

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Birte Montasseri
(Übungsleiterin)
Tel.: 0176-70717415

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981/9721781