

Grundkurs Bauchtanz

jeweils 1x im Monat am Wochenende
Start: 13. November 2011

von 14.30 bis 17 Uhr

Fragen Sie mich an für die weiteren Termine!

In diesem Kurs werden die elementaren Bewegungen und Schrittkombinationen des orientalischen Bauchtanzes erlernt.

Der Kurs beginnt mit einem Warm-up, bestehend aus Konditionstraining, Kraft- und Dehnungsübungen. Im Technikteil erlernen Sie die isolierten Hüft- und Oberkörperbewegungen, welche im Tanzteil zu Kombis zusammengefügt werden.

Bauchtanz verbessert das weibliche Körpergefühl und die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und macht vor allem einfach Spass!

Information und Anmeldung bei:

Daniela Schenk (SAHAR)
Tel.: 079 504 79 27
sahar@orientaldivas.ch
www.taksim.ch

Kosten für 5x à 2,5 Stunden:
CHF 250.-

