

# orientalischer Tanz im



## Der BTV bietet den Kurs „orientalischer Tanz“

Für den orientalischen Tanz sind keine Vorkenntnisse erforderlich, kein bestimmtes Alter und schon gar keine perfekte Figur.

Der orientalische Tanz ist ein Training für den Körper, das vollste Konzentration und Disziplin erfordert und obendrein noch gut für die Gesundheit

Der Tanz besteht aus vielen Bewegungen isolierter Körperteile. Soll heißen: Für Hände und Arme, Bauch, Oberkörper, Kopf oder Beine gibt es jeweils eigene Figuren, die dann harmonisch zusammengeführt werden.

Viele Muskeln werden gedehnt und gestärkt, vor allem an Arm, Bein und Bauch. Der Tanz fördert Koordination und Konzentration, da man das Gleichgewicht behalten muss und nicht aus dem Takt kommen soll.

Orientalischer Tanz führt zu einer Lockerung des Geistes und die Lebensfreude steigt. Orientalischer Tanz wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus.

Wünschenswert für die Teilnehmer :

- bequeme Kleidung, evtl. ein Hüfttuch und Socken oder Schläppchen, feste Sportschuhe sind nicht so glücklich, weil wir auch viel auf Fußspitzen stehen werden ...
- Herren sind willkommen, **als Teilnehmer**, NICHT ALS ZUSCHAUER ! :)

Der Kurs umfasst 2 Termine:

Samstag 02. und Samstag 09. Februar 2019

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kursgebühr 10,00 Euro (für beide Tage) bezahlen bitte vor Ort in bar

Weitere Informationen und Anmeldung bei Conny Prinz

Tel.: 04106-640 76 50 – Email: c.prinz@btv-hamburg.de