

Bellydance - Schnuppertermin

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen

Kursnummer 26W368110

Beginn Samstag, 19.09.2026, 12:00 - 13:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 16,00 €

Als leidenschaftliche Tänzerin und Fitnesstrainerin besitzt Stania Nesrat Alo ein breites Repertoire im Bereich Tanz, Dazu gehören Paartänze wie Kizomba, Salsa, Bachata und Solotänze wie Feminin/ Ladies' Styles und Orientalischer Tanz. An der Kölner VHS unterrichtet sie zudem Zumba®.

Bellydance/Bauchtanz basiert vor allem auf der Körperisolation, bei der gelernt wird, den eigenen Körper zu beherrschen und dadurch mehr Körper- und Selbstbewusstsein zu erlangen. In diesem Kurs werden Techniken und Choreografien geübt und zu klassischer und moderner Musik getanzt. Bauchtanz ist nicht nur ein Tanz, sondern auch ein gesunder Sport.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2026	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)