

## Bellydance

### Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen

Kursnummer 26W368112

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 75,00 €

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 ein auch ein gesunder Sport.

Als leidenschaftliche Tänzerin und Fitnessstrainerin 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®.

#### Kurstermine

##### Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

26.01.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

02.02.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

09.02.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

23.02.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

09.03.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

16.03.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

23.03.2026 18:15 - 19:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)

## Bellydance

### Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen

Kursnummer 26W368112

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 75,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)