

Bellydance - Schnuppertermin

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen

Kursnummer 26W368113

Beginn Samstag, 14.03.2026, 12:00 - 13:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 15,00 €

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 VHS Köln 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

14.03.2026 12:00 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)

Bellydance - Schnuppertermin

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen

Kursnummer 26W368113

Beginn Samstag, 14.03.2026, 12:00 - 13:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 15,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)