

# Bellydance - Schnuppertermin

## Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen

Kursnummer 26W368114

---

Beginn Sonntag, 14.06.2026, 13:30 - 15:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

Dozent Stania Nesrat Alo

---

Kursentgelt 15,00 €

---

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 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

---

14.06.2026 13:30 - 15:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

[zur Kursdetail-Seite](#)