

# Bellydance für Fortgeschrittene

## Aufbaukurs: Orientalischer Bauchtanz - Vorkenntnisse erforderlich

Kursnummer	26W368126
Beginn	Montag, 19.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	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 Aufbaukurs werden Techniken und Choreografien geübt und zu klassischer und moderner Musik getanzt. Bauchtanz ist nicht nur ein Tanz, sondern ein auch ein gesunder Sport. Vorkenntnis sind erforderlich.

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®.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
26.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
02.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
23.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
16.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
23.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)