

# Bellydance für Fortgeschrittene

## Aufbaukurs: Orientalischer Bauchtanz - Vorkenntnisse erforderlich

Kursnummer 26W368127

---

Beginn Montag, 27.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

---

Dauer 9 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

Dozent Stania Nesrat Alo

---

Kursentgelt 84,00 €

---

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

---

27.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

04.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

11.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

18.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

01.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

08.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

15.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

22.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

29.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

[zur Kursdetail-Seite](#)