Bellydance für Fortgeschrittene

Aufbaukurs: Orientalischer Bauchtanz - Vorkenntnisse erforderlich

Kursnummer 26W368128

Beginn Montag, 07.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 103,00 €

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
07.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
21.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
28.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
05.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
02.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
09.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
16.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
23.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
30.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite