

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](#)