Bellydance - Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen

Kursnummer 27W368111

Beginn Montag, 05.04.2027, 18:15 - 19:15 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 112,00 €

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 Kurs werden Techniken und Choreografien geübt und zu klassischer und moderner Musik getanzt. Bauchtanz ist nicht nur ein Tanz, sondern ein auch ein gesunder Sport.

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
05.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
19.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
26.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
31.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
07.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
21.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
28.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite