

# KOMPAKTKURS

## Bauchtanzen – Fitness und Körpergenuss pur !

### Einführung

#### **Kosten- und anmeldepflichtig**

Bauchtanzen – der vielleicht älteste Fruchtbarkeitstanz der Welt - lässt Dich wieder die ursprünglichen Wurzeln Deiner Weiblichkeit hautnah spüren.

Sanfte, weiche als auch temperamentvolle, akzentuierte Bewegungen mit dem Becken, den Hüften, der Brust, den Schultern, dem Kopf sollen spielerisch "erschnuppert" bzw. vertieft werden. Die für den orientalischen Tanz typischen charakteristischen Isolationsbewegungen zeichnen ihn zu Recht als hohe Tanzkunst aus. Verschiedene kleine Ausdrucksübungen fließen in diesem Kompaktkurs mit ein und verleihen ihm die entsprechende Ausdruckskraft.

Gymnastische Übungen aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich sollen die Beweglichkeit der einzelnen Körperregionen unterstützen. Wohltuende Atem- und Entspannungsübungen tragen ebenfalls dazu bei, diese intensiven Tanzbewegungen zu genießen.

#### **Zielgruppe:**

Interessierte Frauen/Mädchen ab 13 Jahre ohne und mit Vorkenntnis, für Wiedereinsteigerinnen, für Frauen mit guter Tanzerfahrung für die Kondition, auch geeignet als Fortbildung für Frauen, die im Tanz- und Bewegungsbereich oder in Gesundheitsberufen tätig sind, ideal für Frauen 50 Plus

#### **Bitte mitbringen:**

Leichte Bewegungskleidung, möglichst Leggings, Tuch für die Hüften, weiche Gymnastikschläppchen (keine schwarzen Sohlen), Laufsocken o. barfuß, Decke oder Isomatte

#### **Kursgebühr:**

Studierende/Bedienstete/Vereinsmitglieder der Uni Kassel/  
Gäste nur 20,00 Euro

#### **Termin:**

Samstag, 11.5.2019 von 13:00 bis 18:00 Uhr (inklusive Pausen)

**Ort:** Gymnastikraum, Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Kassel

**Leitung:** Saida Birgit Göbel, 0561 / 131 41, Fax: 739 23 78

#### **Kontakt:**

Orientalisches Tanzstudio, Wilhelm-Schmidt-Straße 12, 34131 Kassel  
0561 / 1 31 41 Fax: 739 23 78 (bitte auf AB eine Nachricht hinterlassen und beste Rückrufzeit nennen)

**E-Mail:** [Orient.saida@t-online.de](mailto:Orient.saida@t-online.de)

**Homepage:** <http://www.bauchtanz-kassel.de>

**Anmeldung:** Ab 8.04.2019 um 10.00 Uhr für Studierende, ab 15.04.2019 für Gäste persönliche Anmeldung, AHS-Büro, Mo-Fr 7.30 – 12.00, Tel. 0561-804 5394 (E-Mail: [hochschulsport@uni-kassel.de](mailto:hochschulsport@uni-kassel.de))

**Anmeldung über Internetportal am besten unter:** [www.uni-kassel.de/hochschulsport](http://www.uni-kassel.de/hochschulsport) und Rubrik **Kompaktkurse** aufrufen. **Spontanmeldung am Tag des Workshopbeginns direkt vor Ort bei Kursleiterin Saida möglich!!**

**Dieser Kompaktkurs ist u. a. auch sehr geeignet für Interessentinnen, die dann im Orient. Tanzst. Saida einen fortlaufenden Kurs im Studio belegen, sozusagen einen Quereinstieg machen möchten. Auch für Frauen geeignet, die ihre Vorkenntnisse vertiefen wollen. Ideal auch für Wiedereinsteigerinnen und für Frauen ab 50 Plus !**