

USI - Information Übungsbetrieb

BAUCHTANZ

Übungsleiterin: Mag. Marion Danner
Zeit: Kurs-Nr. 76: Mittwoch, 18.30 – 19.55 Uhr - Grundkenntnisse
Kurs-Nr. 77: Mittwoch, 20.00 – 21.25 Uhr - Choreografie
Ort: Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4

Bauchtanzen – Lebensfreude pur!

Wenn ich tanze, fühle ich mich frei, glücklich und im Reinen mit mir selbst. Und genau diese wohltuenden Gefühle werden auch dich in Harmonie versetzen! Denn Bauchtanzen ist Lebensfreude pur! Und das Schöne daran ist: jeder kann Bauchtanzen – ganz unabhängig von Alter und Figur.

Tanzen ist eine Wohltat für den Körper, die Seele und den Geist: durch die zauberhaften Bewegungen des Bauchtanzes kannst du entspannen, loslassen und dich einfach dem Klang der Musik und dem Rhythmus deines Herzens hingeben. Du darfst deine Weiblichkeit und dein Selbst annehmen und zum Ausdruck bringen!

Inhalt des Kurses „Grundkenntnisse“:

In diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind, wirst du auf spielerische Art und Weise die Bewegungsmöglichkeiten deines eigenen Körpers näher kennenlernen. Erste Grundfiguren und leichte Schrittkombinationen werden in angenehmer und herzlicher Atmosphäre vermittelt, wobei natürlich auch auf deine persönlichen Bedürfnisse eingegangen wird.

Inhalt des Kurses „Choreographie“:

In diesem Kurs wirst du eine Choreographie erlernen, welche auf den bereits erlernten Grundkenntnissen aufbaut. Voraussetzung ist also ein absolvierter Anfängerkurs. Die dort erarbeiteten Figuren werden kombiniert und zu wohltuender und ausdrucksstarker Musik getanzt. Du lernst Melodien auszutanzten, deinen Bewegungen Ausdruck zu verleihen und einen weichen Übergang zwischen den einzelnen Figuren zu schaffen.

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüften, kleine Decke, ev. Handtuch

Wichtig:

Lass dich vom Zauber des Bauchtanzes verführen und spüre die Kraft, die in dir steckt! Ich wünsche dir von ganzem Herzen viel Spaß, Freude