

## Orientalischer Tanz im Haus der Jugend ab dem 26. Oktober 2022



Ab dem 26. Oktober 2022 wird (unter Einhaltung der Corona-Regelungen für den Breitensport) im Haus der Jugend ein weiterer Kurs in den Grundbewegungen des orientalischen Tanzes (Bauchtanzes) stattfinden.

Der orientalische Tanz ist ursprünglich ein rein weiblicher Tanz mit archaischen Wurzeln, der von Mutter zur Tochter bis in die Gegenwart weitergegeben worden ist und dabei nichts von seiner Frische verloren hat. Seine technische Besonderheit sind isolierte und binnenkörperliche Bewegungen mit besonderem Gewicht auf Bewegungen der Hüfte, seine wirkliche Besonderheit liegt in der Lebensfreude und Anmut, die er vermittelt.

Die Trainerin Yasmine Husseini tanzt seit 1984 und unterrichtet seit 1989.

Im Vordergrund dieses Kurses steht der Spaß an Bewegung zur Musik. Fast nebenbei werden wir unsere Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, Rumpf und Schultern mobilisieren, unsere Koordination und Körperhaltung verbessern. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, man muss weder sportlich sein, noch eine bestimmte Figur haben. Das Ganze ist gelenkschonend und auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen abgestimmt. Der Kurs soll Frauen jeglichen Alters ansprechen!

Bitte körpernahe Sport-/Yogakleidung mit dicken Socken oder Tanzschlappchen, zusätzlich ein großes Tuch oder Schal (gerne mit Fransen) zur Betonung der Hüften mitbringen.

Der Kurs startet am 26. Oktober 2022 und findet **vierzehntägig (jeden zweiten Mittwoch)** an 7 Abenden von **19:30 bis 21:00 Uhr im Haus der Jugend**, Reuterstr. 100, statt. **Die Kursgebühr beträgt 40€.**

Anmeldungen und Rückfragen bitte an folgende E-Mail-Adresse: [bsg@stadtwerke-bonn.de](mailto:bsg@stadtwerke-bonn.de). Die Teilnahme ist erst nach Eingang der Kursgebühr möglich.

Die Kursgebühr bitte auf das folgende Konto überweisen:

Empfänger: BSG SWB

IBAN.: DE81 3705 0198 0013 8009 90

BIC: COLSDE33

Sparkasse KölnBonn

Verwendungszweck: **Orientalischer Tanz Oktober 22** und Name des Teilnehmers

Das erste Treffen findet am Parkplatz des Hauses der Jugend (Reuterstraße 100) statt, damit alle den Eingang finden. Die Einfahrt zum Parkplatz ist ausgeschildert, dort befindet sich aber keine Hausnummer.