

Schnupperkurs: Orientalischer Tanz beim TSC

OLSBERG. Zu einem Schnupper-Workshop „Orientalischer Tanz“ lädt der TSC Olsberg für Samstag, 19. März, von 14.30 Uhr bis 17 Uhr in sein Studio (Untergeschoss der Hauptschule) ein.

Das Angebot richtet sich speziell an interessierte Frauen ohne Vorkenntnisse. Im Anschluss besteht natürlich die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen im Verein weiter auszubauen.

Die Trainingsgruppe des TSC unter Leitung von Birgit Stüber trifft sich zweimal in der Woche. Nach der Erwärmung und leichten Dehnübungen folgen stets einige Basics, bevor das Tanzen beginnt.

Muskeln stärken

Orientalischer Tanz stärkt die innere Muskulatur und kann so Rückenbeschwerden lindern oder vorbeugen; Beweglichkeit, Körperhaltung und die gesamte Ausstrahlung werden verbessert.

Zu dem Workshop bitte mitbringen: Trainingskleidung, Hüfttuch (falls vorhanden) leichte Turnschuhe oder Schlappchen und gute Laune.

Weitere Informationen und Anmeldung unter ☎ 02962 2300 oder im Internet unter www.tsc-olsberg.de.