

Wohlfühlen mit orientalischer Tanzweise

OLSBERG. Am Samstag, 23. Oktober, findet von 14.30 Uhr bis 18 Uhr im Tanzstudio des TSC Olsberg ein „Orientalischer Wohlfühlnachmittag“ statt. Orientalischer Tanz ist weich und fließend, für Frauen und Mädchen in jedem Alter ideal. Er verbessert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft.

Die weiblichen Bewegungen wirken dem Stress entgegen und fördern das Körpergefühl. Ein ideales Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer studieren einen der Jahreszeit entsprechend kleinen Tanz mit Lichteffekten ein.

Die Veranstaltung ist auch für Anfänger geeignet. Weitere