

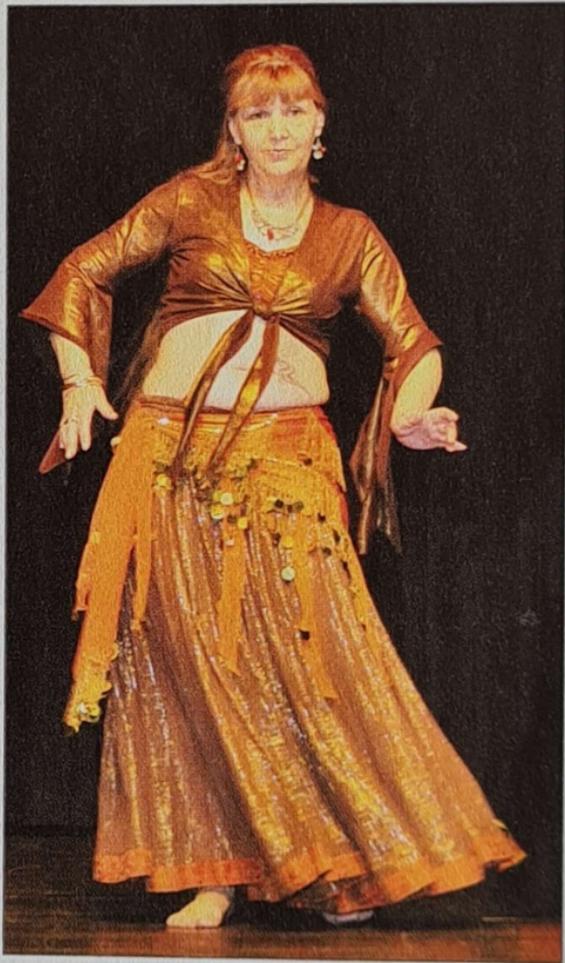
Schnupperworkshop „Orientalischer Tanz“

Olsberg. Am Samstag, den 19. März, bietet der TSC Olsberg die Gelegenheit elementare Bewegungen des Orientalischen Tanzes kennen zu lernen.

Der Schnupperworkshop im Vereinsstudio im Untergeschoss der Hauptschule ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse der ideale Einstieg in die Welt des orientalischen Tanzes. Im Anschluss besteht natürlich die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen im Verein weiter auszubauen.

Die Trainingsgruppe des TSC unter der Leitung von Birgit Stüber trifft sich zweimal in der Woche. Nach der Erwärmung und leichten Dehnübungen folgen stets einige Basics bevor das Tanzen beginnt. Als staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin legt Birgit auch in ihren Kursen großen Wert auf eine gesunde körpergerechte und ganzheitliche Ausbildung bei der der Spaß am Tanzen nicht zu kurz kommt. Orientalischer Tanz stärkt die innere Muskulatur und kann so Rückenbeschwerden lindern oder vorbeugen. Darüber hinaus profitieren Körper und Seele insgesamt davon: Beweglichkeit, Körperhaltung und die gesamte Ausstrahlung werden verbessert.

Am Samstag von 14.30 bis 17 Uhr sind alle Frauen willkommen, die



Orientalischer Tanz erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Foto: privat

gerne tanzen, unabhängig vom Alter oder Statur.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Hüfttuch (falls vorhanden), leichte Turnschuh oder Schläppchen und gute Laune.

Weiter Informationen und Anmeldung unter Tel. 02962 2300 oder www.tsc-olsberg.de