

Just Dance: Oriental

Lust auf ein intensives Workout, das Spaß macht und Dich zum Schwitzen bringt?
Lust darauf, die Kombination moderner Tanzstile wie z.B. Hip Hop und Ballett mit Orientalischem Tanz kennenzulernen?

Dann komm zum Projektkurs „Just Dance: Oriental“ der TSV Ginsheim.

An 5 Samstagen erlernen wir Schritt für Schritt die rhythmischen Bauchtanzbewegungen sowie das geschmeidige Schlingeln von Körper und Armen und mixen dies mit Elementen verschiedenster Tanzstile. Daneben verbessern wir kontinuierlich Muskulatur, Körpergefühl, Haltung und Balance. Am Ende des Kurses verarbeiten wir das Gelernte in einer kurzen Oriental-Fusion-Choreographie.

Termine:

09.09.2017 (Samstag, 15 – 16:15 Uhr)

16.09.2017 (Samstag, 15 – 16:15 Uhr)

21.09.2017 (Donnerstag, 20 – 21:15 Uhr)

30.09.2017 (Samstag, 15 – 16:15 Uhr)

7.10.2017, (Samstag, 15:00 - 17:00) Erlernen der Choreographie

Bitte mitbringen:

Sportkleidung (z.B. Leggings, T-Shirt), Hüfttuch

Tanzschlappchen oder Socken

Yoga-Matte oder Handtuch

Tanzlevel:

Gute Anfänger, d.h. z.B. Vorerfahrung aus Bauchtanz, Tribal Fusion oder anderen Tanzarten (z.B. Hip Hop) von Vorteil

Dozentin:

Lea Kaus

Kosten: Nichtmitglieder 25.- Euro, Bezahlung in der 1. Veranstaltungsstunde

Anmeldung: In der Geschäftsstelle TSV Ginsheim, Rheinstr. 29, Tel.: 06144 3353244,
Mail: geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de: Öffnungszeiten: Di und Sa 10 – 12 Uhr, Do
17:30 – 19:30 Uhr