

Oriental Dance

Spaß, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Fitness mit Oriental Dance

Situation:

Durch einseitige Bewegungsabläufe z. B. auf der Arbeit, durch zu langem und vielem Sitzen, verkürzt sich die untere Rumpfmuskulatur, der Beckenboden verliert an Spannkraft, was zur Folge hat, das die Beweglichkeit des Rückens, sowie das Hinknien oder Sitzen auf dem Boden eingeschränkt ist und zu Fehlbelastungen der Gelenke, insbesondere der Knie führen kann.

Inhalt:

Oriental Dance (Bauchtanz) ist ein zeitgenössischer Tanzstil, der gezielt auf weiche, fließende Bewegungsabläufe hinarbeitet. Der Aufbau der Becken-, Lenden- und Bauchmuskulatur, sowie Bewegungen der Wirbelsäule werden gefördert. Dies ist zentral für die Körperhaltung und hilft das Gleichgewicht zu verbessern. Geschmeidige und isolierte Tanzelemente aus dem Körperzentrum heraus stärkt die gesamte Muskulatur, sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner räumlichen Manifestation. Ein gesundes Körperbewusstsein mit koordinierten Bewegungsabläufen erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, bringt Spaß und steigert unser Wohlbefinden durch mehr Fitness.

- Koordination: Fähigkeit des Tänzers, mehrere Bewegungen gleichzeitig zu verknüpfen
- Isolation: Begrenzung der Bewegung auf einen Teil des Körpers, während der Rest des Körpers unbeweglich bleibt
- Körperzentrum: Schwerpunkt des Körpers, der sich nach der Körperposition richtet, in stehender Position ist dieses Zentrum kurz vor dem dritten Lendenwirbel angesiedelt

Ziel:

Durch koordinierte Tanzelemente lernen Sie Ihre Körperregionen wahrzunehmen und Bewegungsabläufe bewusst zu führen. Räumliche Orientierung, Beweglichkeit und Fitness werden geschult und fördern Ihre Gesundheit. Darüber hinaus stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, fördern Ihr Rhythmusgefühl und finden Spaß an der puren Weiblichkeit.



REFERENT/IN: Kathinka Bassé - Bseisa

Tänzerin, Choreografien, ausgebildete Dozentin für zeitgenössischen orientalischen Tanz (Bauchtanz), Oriental Fusion und Modern East Style. – Stage Coach, Jury Member auf internationalen Festivals und Leiterin professioneller Tanzensembles. Gesundheitstrainerin in den Bereichen Hatha Yoga, Wirbelsäulen - und Beckenbodentraining, Haltungsschule

TERMIN/ ZEIT:

04.02.2019

11.02.2019

18.02.2019

25.02.2019

jeweils 16:45 bis 17:45 Uhr

KURSNR.: 161/2019BQ

BQ: 07, 09, 10, 18, 20, 21,
39, 42, 44

ORT:

Show Dance Academy
Schule für Tanz &
Gesundheit
Landhausstraße 178
70188 Stuttgart
www.bseisa.de

BITTE MITBRINGEN:

bequeme Sport-Kleidung,
Jazz – Ballett od.
Gymnastikschuhe
/Schläppchen mit, alternativ
dicke Socken

HINWEIS:

Der Kurs richtet sich nur an
Mitarbeitende des
Caritasverbandes für
Stuttgart e.V.

Methoden:

Kurze Einführung in den Bauchtanz und Tanztechnik bis hin
zu abwechslungsreichen Schrittkombis

Zielgruppe:

Frauen aller Altersstufen