

■ Geschäftliche Information

Bauchtanz, Yoga und Pilates unter einem Dach

Bietigheim-Bissingen – In „Joannas Tanzatelier“ in Bietigheim findet man mit Bauchtanz, Yoga und Pilates alles unter einem Dach. Bei einem Tag der offenen Tür am Samstag (13. September) von 12 bis 16 Uhr können Interessierte nicht nur das Atelier mit seinen Angeboten, sondern auch die Inhaberin und Kursleiterin Joanna Kronenberg kennenlernen. Um 13 und 15 Uhr kann man außerdem Bauchtanzvorführungen miterleben.

„Joannas Tanzatelier“ ist das erste Studio in Bietigheim, das professionellen Bauchtanz anbietet. Joanna Kronenberg ist ausgebildete Tänzerin, Tanzlehrerin und Choreographin und gibt ihre langjährige Erfahrung kompetent an ihre Schüler weiter. Das Tanzatelier ist ein Ort mit besonderem Flair und Wohlfühlfaktor, in dem Kompetenz und Leidenschaft ineinanderfließen.

Kaum eine andere Art von Bewegung zeigt die weibliche Schönheit und Anmut so deutlich wie der orientalische Tanz. Bauchtanz ist gesundheitsfördernd und Balsam für Körper, Geist und Seele. Er verbessert Kondition und Haltung, fördert die Koordination von Bewegungen, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur und stärkt die Beckenbodenmuskulatur. Die sanften Tanzbewegungen sind auch für ältere, mollige oder untrainierte Frauen eine sehr gute Möglichkeit, sich durch den Tanz auszudrücken.

Wenn die Frauen nach einem anstrengenden Arbeitstag zum



Joanna Kronenberg in ihrem Tanzatelier. Foto: p

Tanzunterricht kommen und sich zu bewegen beginnen, zu tanzen und loszulassen, sind Stress und Anspannung verfliegen. Sie können Ballast abwerfen und Abstand zu ihren momentanen Problemen gewinnen. Dabei spielen die Atmosphäre des Tanzateliers und Joannas Fröhlichkeit und Leichtigkeit eine wichtige Rolle.

Neben ihrer Leidenschaft zum Tanz hat Joanna Kronenberg vor einigen Jahren die ganzheitliche Wirkung des Yogas selbst erfahren und beschloss, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen, um mit dem erlangten Wissen auch in diesem Bereich qualifiziert arbeiten zu können.

Ihr Fokus richtet sich auf Bewegung und Entspannung und

somit war auch der Weg zum Pilates sehr nah. Mit großem Interesse befasste sie sich mit diesem Thema und schloss schließlich eine Ausbildung zur Pilates-Trainerin ab.

Nach den Sommerferien starten wieder neue Kurse: „Bauchtanz für Mittelstufe“, montags ab 15. September, von 18.30 bis 19.45 Uhr; „Bauchtanz für Fortgeschrittene“, montags ab 15. September von 20 bis 21.15 Uhr; „Neuer Pilateskurs“, dienstags ab 16. September von 18.15 bis 19.15 Uhr; „Neuer Bauchtanzkurs für Anfänger“, mittwochs ab 17. September von 18.30 bis 19.45 Uhr; „Bauchtanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene“, mittwochs ab 17. September von 20 bis 21.15 Uhr; „Bauchtanz mit Beckenbodentraining für Frauen 60 plus“, donnerstags ab 18. September von 10.45 bis 12 Uhr; „Bauchtanz für Frauen 50 plus“, donnerstags ab 18. September von 18.30 bis 19.45 Uhr; „Bauchtanz für Anfänger mit Vorkenntnissen und Mittelstufe“, donnerstags ab 18. September von 20 bis 21.15 Uhr; „Neuer Sonntagsbauchtanzkurs für Anfänger“, am 28. September, 16. November, 30. November und 14. Dezember von 10 bis 12 Uhr. In Zusammenarbeit mit der Schiller Volkshochschule bietet Joanna Kronenberg in ihren Räumlichkeiten Yogakurse an. Anmeldung erfolgt über die VHS.

Mehr Informationen und Anmeldung bei Joanna Kronenberg unter Telefon (01 63) 8 74 80 21 oder im Internet unter www.joanna-bauchtanz.de und www.joanna-yoga.de. (p)