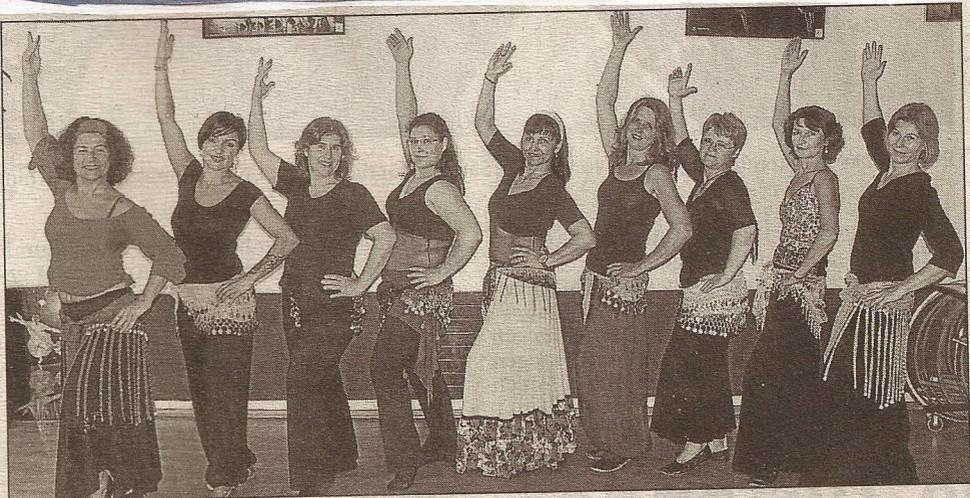


VAIHINGER KREISZEITUNG

Der Eng-Bote

VAIHINGER KREISZEITUNG
Freitag, 29. Juli 2011

Die lokalen Seiten



Bauchtanz ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Im September beginnen im Zentrum am Turm in Vaihingen neue Kurse. Foto: p

Der orientalische Tanz aus gesundheitlicher Sicht

Neue Kurse im Zentrum am Turm beginnen im September

VAIHINGEN (p). Kaum eine andere Art von Bewegung zeigt die weibliche Schönheit und Anmut so deutlich wie der orientalische Tanz. Doch nicht nur Schönheit und Anmut werden durch das Tanzen deutlich. Der Bauchtanz ist gesundheitsfördernd und Balsam für Körper, Geist und Seele.

Der orientalische Tanz verbessert Kondition und Haltung, fördert Koordination von Bewegungen, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Bein- Bauch- und Rückenmuskulatur, stärkt die Beckenbodenmuskulatur, grenzt kein Alter und keine Figur aus.

Er verbessert nicht nur das Körpergefühl und ist ein sanftes Training für den ganzen Körper sondern macht auch sehr viel Spaß.

Der orientalische Tanz ist, als ganzheitliches Fitnessprogramm oder einfach zum Spaß, für jede Frau geeignet. Die sanften Tanzbewegungen sind auch für ältere, mollige oder untrainierte Frauen eine sehr gute Möglichkeit sich durch den Tanz auszudrücken. Er ist nicht nur Bewegung oder Fitnessstraining. Durch die Tanzfiguren, die Musik und durch die Möglichkeit Gefühle im Tanz auszudrücken, erreicht der Bauchtanz auch die Seele der Tänzerin und ent-

faltet seine ganzheitliche Wirkung.

Wenn die Frauen nach einem anstrengenden Arbeitstag zum Tanzunterricht gehen, 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. Schon beim ersten Klang der Musik fangen ihre Augen an zu leuchten und in ihren Gesichtern spiegeln sich Begeisterung und Faszination. Sie befinden sich sozusagen in einem Glückszustand.

Die sinnlichen, fließenden Bewegungen, die mitreißende orientalische Musik, die schönen Kostüme der Tänzerinnen, der Gesundheitsaspekt und nicht zuletzt die pure Weiblichkeit sind Gründe, sich von der Magie dieses Tanzes verzaubern zu lassen. Mit fundiertem Wissen gibt Joanna Kronenberg, Dozentin im „Zentrum für Gesundheitsbildung in Vaihingen, die Vielfalt des orientalischen Tanzes in verschiedenen Kursen von Anfängern bis Fortgeschrittenen, weiter. Die neuen Kurse beginnen im September 2011. Mehr Infos unter www.zentrumamturm.de oder www.joanna-bauchtanz.de.