

# Bewegung, Entspannung und Orientalischer Tanz für Frauen ab 50

Lebensfreude Erdverbundenheit Sinnlichkeit Anmut Temperament Kraft Kreativität

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit um körperlich aktiv und geistig fit zu bleiben und Bauchtanz ist ideal um ein sanftes Körpertraining ohne Leistungsdruck mit Spass zu verbinden. Dieser Kurs richtet sich speziell nach den Bedürfnissen der Frau ab ca. 50. Geschmeidigkeit, Koordination, eine entspannte aufrechte Haltung und ein elastischer kräftiger Beckenboden werden durch den Bauchtanz gefördert. Weiche Kreis- und Wellenbewegungen erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und des Rumpfes. Schütteln lockert das Becken und schlangenartige Armbewegungen erhalten die Geschmeidigkeit der Gelenke. Mit einfachen Schrittkombinationen fordern wir Körper und Geist und Elemente aus dem zeitgenössischen Tanz erweitern unsere Kreativität. Ein sanftes Warm up mit achtsamen Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung, bereitet den Körper aufs Tanzen vor und eine Entspannung am Schluss gibt Frische für den Tag. Freude an der Bewegung steht bei Allem im Vordergrund!

- Wann:** Donnerstag 09:00 - 10:20  
**Wo:** Dojo Aikido Unlimited, Uster West 12, 8610 Uster  
**Leitung:** Julia Geissberger, Bewegungspädagogin  
**Infos:** [www.tan-zen.ch](http://www.tan-zen.ch)  
**Anmeldung:** 043 497 84 64, [info@tan-zen.ch](mailto:info@tan-zen.ch)

