

**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

**Der Breitensportverein für und in Baumberg**



****

**Neues Kursangebot kreativer Bauchtanz**

# **Kreative Bauchtanzgymnastik**

**Bauchtanz** lernen beim Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.

Als Fitnessprogramm oder zum Vergnügen! Alter und Figur spielen keine Rolle. Auch für untrainierte Frauen ist der Kursus geeignet.

**Seine Wirkung auf den Körper**

Während beim Bauchtanz der gesamte Körper zum Einsatz kommt, liegt der Schwerpunkt der Bewegungen auf **Hüfte, Becken und Bauchmuskulatur**. Somit gilt er als eine wunderbare Möglichkeit, auf amüsante Weise Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Der orientalische Tanz verbessert außerdem die Beweglichkeit vor allem im unteren Lendenwirbelbereich und hält den Körper auf sanfte Weise fit.

* Er erhöht die Sauerstoffzufuhr in Ihrem gesamten Organismus.
* Er stärkt Ihre Kondition (vorausgesetzt Sie tanzen regelmäßig).
* Die besonderen Tanzbewegungen straffen Ihr Bindegewebe.
* Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelpartien schenkt Ihnen eine bessere Körperkontrolle und löst Verspannungen.
* Er schmiert Ihre Gelenke.
* Sie können Ihre Bewegungen besser koordinieren.
* Ihre Körperhaltung bessert sich, Ihre Bewegungen werden fließender, Ihre Ausstrahlung wird sinnlicher.
* Ihre Verdauung kommt auf Trab.
* Rückenschmerzen werden gelindert.
* Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden können Sie einfach wegtanzen.
* Und nicht zuletzt macht das Tanzen Spaß!

Der Kurs besteht aus jeweils 10 Einheiten à 1 Stunden und startet am

**Montag, den 22.08.2022 von 19 bis 20 Uhr.**

**Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 30,00€ und für Nichtmitglieder 40,00€.**

**Ort: Sporthalle der Armin-Maiwald-Schule, Humboldtstraße, 40789 Monheim am Rhein**

**Mitzubringen ist lediglich bequeme Trainingskleidung und ein Tuch was um die Hüften gebunden werden kann.**

Auskünfte erteilt die Kursleiterin Frau Inge Müller unter 02173-65597.

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich an [info@btsc1897.de](mailto:info@btsc1897.de) oder per Post.

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.