

# „Bauchtanz“

„Gut für Körper und Geist“



Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnessstraining für die ganze Familie.

Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Kaum genutzte Muskeln werden allmählich wieder mobilisiert und das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig.

Bauchtanz ist die älteste tänzerische Ausdrucksform. Er entstand im nord-afrikanischen Raum. Über Arabien gelangte er von Vorder-Asien nach Europa, sogar bis nach Lateinamerika. Bauchtanz ist ein heute nur noch im orientalischen Raum ausgeübter Frauentanz, der durch rhythmische Bewegungen der Hüften und Bauchmuskulatur der Tänzerin charakterisiert ist. Die einzelnen Bewegungen werden durch Hilfsmittel wie z. B. Schleier und Stock betont. Er war einst Bestandteil des Fruchtbarkeitskults und ist ein erotischer und gesundheitsfördernder Tanz.

Viele Frauen berichten von positiven Auswirkungen des Tanzes auf ihren Körper und ihre Psyche, die sich wie folgt zusammenfassen lassen:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Training der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-System
- Verbesserung der Haltung
- Training des Gleichgewichtssinns und Gleichgewichtsverbesserung durch Zentrierung
- Förderung der Koordination von Bewegungen
- Sanfte, aber wirksame Mobilisierung der Wirbelsäule
- Lösen von Muskelverspannungen und Verkrampfungen
- Aufbau eines gesunden Tonus des Torso-Muskelkorsetts
- Kräftigung besonders der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Linderung von Schmerzen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenks

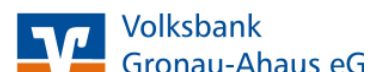
Leitung: Verena Walter  
-Präventionsübungsleiterin-  
Termin: Do., 20.08. bis 17.12.2009 (16 Einheiten)  
ab 19:00 Uhr  
Ort: Halle Georgschule, Buschgarten, Gronau  
Gebühr: Kneippmitglieder: 32,- €  
Nichtmitglieder: 48,- €

Anmeldung: 02562-93610 (SIGNAL IDUNA IKK)

  
Kneipp Verein  
aktiv & gesund

Gronau, Epe und Umgebung e.V.

Mit freundlicher Empfehlung:

  
Volksbank  
Gronau-Ahaus eG