



Stundenplan ab März 2007

Studio 1 – Orientalischer Tanz und Gymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ab Herbst 2007 Belly-Gym Gymnastik + Bauchtanz 9:30 – 10:30 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*	Anfängerinnen II 9:00 – 10:15 Uhr Claudia Mühlberger 5 tib-Tanzeinheiten	ab Herbst 2007 Pilates 9:00 – 10:00 Uhr Diana tib-Kursgebühr*		
	Mittelstufe II 10:15 – 11:30 Uhr Claudia Mühlberger 5 tib-Tanzeinheiten	ab Herbst 2007 Bauchtanz für „reife Früchtchen“ 10:30 – 11:30 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*	Anfängerinnen I 10:15 – 11:30 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*	
		Kids ab 7 Jahre 15:30 – 16:30 Uhr Petra Bauer 4 tib-Tanzeinheiten	ab Herbst 2007 Bauchtanz für Mädchen 15:30 – 16:30 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*	Latin Moves Gymnastik + Tanz Jana Rey-Adell 15:00 – 16:00 Uhr
Teenies 16:45 – 17:45 Uhr Stefanie Maschemer 4 tib-Tanzeinheiten	Anfängerinnen I+II 17:30 – 18:45 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr* oder 5 tib-Tanzeinheiten	Kids ab 9 Jahre 16:45 – 17:45 Uhr Petra Bauer 4 tib-Tanzeinheiten	ab Herbst 2007 Belly-Gym Gymnastik + Bauchtanz 16:45 – 17:45 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*	ab Herbst 2007 Bellydance like Shakira 16:30 – 17:30 Uhr Stefanie Maschemer tib-Kursgebühr*
Fortgeschrittene I 18:00 – 19:30 Uhr Stefanie Maschemer 6 tib-Tanzeinheiten	ab Mittelstufe Tanztechnik ohne Choreo. 19:00 – 20:15 Uhr Stefanie Maschemer 5 tib-Tanzeinheiten	Fortgeschrittene III 18:00 – 19:30 Uhr Stefanie Maschemer 6 tib-Tanzeinheiten	Fortgeschrittene I 18:00 – 19:30 Uhr Stefanie Maschemer 6 tib-Tanzeinheiten	Projekt 14-tägig Bollywood Dance 18:00 – 20:00 Uhr Claudia Mühlberger tib-Kursgebühr*
Fortgeschrittene II 19:45 – 21:15 Uhr Stefanie Maschemer 6 tib-Tanzeinheiten	Mittelstufe I 20:30 – 21:45 Uhr Stefanie Maschemer 5 tib-Tanzeinheiten	Fortgeschrittene V 19:45 – 21:15 Uhr Stefanie Maschemer 6 tib-Tanzeinheiten	Anfängerinnen II 20:00 – 21:15 Uhr Stefanie Maschemer 5 tib-Tanzeinheiten	

*tib-Kursgebühr – ist abhängig von der Stundenanzahl, bitte erfragen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Änderungen vorbehalten!

Studio 2 – Qigong, Taiji, Orientalischer Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Qigong 18:00 – 19:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994		Qigong 18:00 – 19:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994		
Taiji Anfänger + Fortgeschrittene 19:30 – 21:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994	Orientalischer Tanz Anfängerinnen III 19:00 – 20:15 Uhr Marion Hilz 5 tib-Tanzeinheiten	Taiji Anfänger 19:00 – 20:30 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994	ab Herbst in Planung Pilates 19:00 – 20:00 Uhr Diana tib-Kursgebühr*	Taiji Anfänger + Fortgeschrittene 18:30 – 20:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994
Taiji Tuishou – schiebende Hände 21:00 – 22:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994	Orientalischer Tanz Mittelstufe II 20:30 – 21:45 Uhr Marion Hilz 5 tib-Tanzeinheiten	Taiji Fortgeschrittene 20:30 – 22:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994	Orientalischer Tanz Anfängerinnen I 20:15 – 21:30 Uhr Marion Hilz tib-Kursgebühr*	Selbstverteidigung 20:00 – 22:00 Uhr Hendrik Brück Info 08161/173307 0173/3870994

*tib-Kursgebühr – ist abhängig von der Stundenanzahl, bitte erfragen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Änderungen vorbehalten!



Kurse

Orientalischer Bauchtanz für Kinder und Erwachsene

Der Orientalische Bauchtanz fasziniert nicht nur durch seine geschmeidigen Bewegungen. Durch das sanfte Training der Muskulatur wird der Körper beweglicher, das gesamte Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit behutsam gefördert. Der Orientalische Tanz kommt dem natürlichen Bewegungsdrang gerade von Kindern sehr entgegen. Sie lernen das Gefühl für Musik, Rhythmus und Tanz auf spielerische Art. Mit dem Erlernen geschmeidiger isolierter Bewegungen wird das physische Körpergefühl gesteigert und neben einer gesunden Körperhaltung auch das Selbstbewusstsein gefördert. Der Orientalische Tanz gibt Einblicke in fremde Kulturen und macht Lust auf das Entdecken von Neuem. Am wichtigsten, ob für Groß oder Klein, ist jedoch der Spaß am Tanzen in der Gruppe.

Anfängerinnen: Hier werden erste Schritte und Figuren zu orientalischen Klängen ausprobiert.

Mittelstufe: Schritte und Bewegungen des orientalischen Tanzes werden erweitert und vertieft. Choreografien werden erlernt. Die Teilnehmerinnen erhalten erste Einblicke in die orientalischen Rhythmen.

Fortgeschrittene: Die Bewegungen des orientalischen Tanzes, Haltung und Ausdruck werden perfektioniert. Die Kenntnisse der orientalischen Rhythmen werden erweitert, das Zimbspiele erlernt. Choreografien werden bis zur Auftrittsstufe einstudiert.

Bauchtanz für „reife Früchtchen“

Die Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind für den reifen weiblichen Körper ideal, weil sie ganzheitlich sind. Alle sensiblen Organe, auf die sich die Hormonumstellung der Wechseljahre auswirkt, werden gut durchblutet und dadurch gekräftigt. Gemeinsames Tanzen und die Freude an der Bewegung spielen dabei eine große Rolle.

Bellydance like Shakira

Lust mal auf moderne orientalische Musik zu tanzen? Es werden typische Schritt- und Bewegungskombinationen aus dem Orientalischen Bauchtanz erlernt und zu einer fetzigen Choreografie zusammengesetzt

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Belly-Gym

Eine Kombination aus Gymnastik nach Pilates und den Bewegungen des Orientalischen Tanzes.

Die Bewegung mit [Spaß und guter Laune zu](#) rhythmischer [Musik verbessert das Herz-Kreislaufsystem](#). Die Aktivierung der Tiefenmuskulatur während des gesamten Trainings fördert das Körpergefühl und [kräftigt die gesamte Muskulatur](#). Eine Tiefen[entspannung](#) rundet die Unterrichtsstunde ab.