

## D2661 Fit und Beweglich mit Orientalischen Tanz

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	97,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Monika Loder
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Diese wunderbare Art zu tanzen ist für Frauen jeden Alters geeignet. In diesem Kurs üben Sie die Grundlagen des Orientalischen Tanzes und machen einen Ausflug in das Tanzen mit Schleier, Fächerschleieren und Schellenring. Neben Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördern wir Ihre Fitness, Koordination und Haltung. Größtenteils tanzen wir zu moderner und abwechslungsreicher orientalischer Musik. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-up, dann üben wir Technikgrundlagen, Schrittvariationen, Choreographien und Kreistänze. Im abschließenden freien Tanz wiederholen wir alles Gelernte mit Spaß und Leichtigkeit. Der Unterricht endet mit einem kleinen Cool-down. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Schleier und Schellenring werden zum Üben von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Fächerschleier (ca. EUR 35,00) können unkompliziert im Internet bestellt werden. Der Kurs ist nur für Frauen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
09.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
16.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
23.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
27.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
04.05.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
08.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
15.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
22.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
29.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)