



Bauch- und Beckenbodentanz

Beim Bauchtanz wird sowohl die Beckenbeweglichkeit als auch der Beckenboden trainiert, was positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und Ausstrahlung hat. Eine angepasste bewusste Grundspannung im Becken entlastet Rücken, Hüften und Knie und beugt Inkontinenzproblemen vor.

Zu Musik aus aller Welt entdecken Sie auf lustvolle Weise Ihr weibliches Kraftzentrum und Ihre Sinnlichkeit. Erleben Sie, wie die Kraft aus der Mitte Körper- und Selbstbewusstsein stärkt und Lebensfreude und Harmonie vermittelt.

Zielgruppe

Alle Frauen, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung

Dauer

7 x 75 Min.

Kursdaten und Zeit

Kurs 527.1 Donnerstag, 04., 11., 18., 25. März / 15., 22. und 29. April 2010
09.00-10.15 Uhr

Kurs 527.2 Dienstag, 10., 17., 24., 31. August / 07., 14. und
21. September 2010
14.00-15.15 Uhr

Kosten

Fr. 130.--

Ort

Rotes Kreuz Baselland, Gymnastikraum, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal

Leitung

Claire-Lise Spinnler

Dipl. Pflegefachfrau HF, Fussreflexzonentherapeutin, Psychologische Beraterin IKP

Kursinhalt

- Lockeres, spielerisches Warm-up mit Stretching
- Technikteil: Kennenlernen und Erspüren der Grundbewegungen und Figuren im Bauchtanz und der Wirkung auf den Beckenboden
- Übungsteil: Zusammenfügen der neu erlernten Bewegungen und Schrittfolgen zu einfachen Kombinationen / Improvisationen
- Cool-down: Entspannen mit Elementen aus dem Yoga und anderen Entspannungstechniken

Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

bildung@srk-baselland.ch / www.srk-baselland.ch/kurse