

Thema	Level	Termine	Zeit	Preis/Kurs
BAUCHTANZ Frauen-Gesundheit-Tanz Grundkurs Bauchtanz	Frauengesundheit /Grundkurs Bauchtanz mit Martina Lachowitzer Ohne Vorkenntnisse und für jede Person geeignet. Den Orientalischen Tanz mit Spaß und Power kennen lernen. Fördert die Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Sich wieder spüren, wahrnehmen und die eigene Weiblichkeit wieder neu entdecken. Macht Laune und bringt Freude in dein Leben. Empfohlen von Ärzten und Physiotherapeuten	6 x Mittwoch, 08.07.2020 15.07.2020 22.07.2020 29.07.2020 05.08.2020 12.08.2020	110 Minuten 20:00-21:50	€ 119,-
Bauchtanz Anfänger	Anfänger Bauchtanz / mit Elisabeth Loidl Mit Vorkenntnissen!! Die Bewegungen die während der laufenden Tanzsaison gelernt wurden, werden im Sommerkurs wiederholt und ausgefeilt. Wie Körperwellen, Drops, Würfe, diverse Schritte und Drehungen. Zu mitreißenden Trommelrhythmen zittern wir mit unseren Hüften (Shimmy) und lockern dadurch unsere Muskulatur.	Mittwoch, 08.07.2020 15.07.2020 22.07.2020 29.07.2020 05.08.2020 12.08.2020	18:00-19:50	€ 119,-
Bauchtanz Mittelstufe	Mittelstufe Bauchtanz / mit Martina Lachowitzer Rhythmik, Technik, Es macht so richtig Spaß, sich zum Rhythmus zu bewegen und neue Tanztechnik zu lernen.	Donnerstag, 09.07.2020 16.07.2020 23.07.2020 30.07.2020	18:00-19:50	€ 119,-

		06.08.2020 13.08.2020		
Bauchtanz Ab sehr gute Anfänger	Schleier - Haltung- Posen - Atmung mit Martina Lachowitzer Feminine Schleierführung mit Präsenz durch richtige Haltung und Atmung.	Donnerstag, 09.07.2020 16.07.2020 23.07.2020 30.07.2020 06.08.2020 13.08.2020	20:00-21:50	€ 119,-
Projekt für die motivierte und begeisterte Tänzerin ab sehr gute Mittelstufe	Fließende Übergänge, Haltung, Posen. Wirkung der Atmung auf den Tanz uvm. zum Aufpolieren deiner Technik im ägyptischen Stil	Dienstag, 07.07.2020 14.07.2020 21.07.2020 28.07.2020 04.08.2020 11.08.2020	20:00-21:50	€ 119,-
Wayoba / Yoga	WAYOBA ist eine gesunde Mischung aus Yoga und Bauchtanz. Stunden für Körper, Geist und Seele. Mit voller Power – und gleichzeitig Momente der Ruhe, Meditation und Achtsamkeit: das ist Yoga für die bewusste, moderne Frau im Wahiba Tanz & Gesundheitszentrum. Gönne dir diese kostbare Zeit für dich mit Martina Lachowitzer	Dienstag, 07.07.2020 14.07.2020 21.07.2020 28.07.2020 04.08.2020 11.08.2020	18:00-19:50	€ 119,-
NIA getanzte Lebensfreude	NIA mit Birgit Stöger NIA ist ein ganzheitliches und Gelenk schonendes Herz-	Donnerstag 5 Vormittage 1 Std. 02.07.2020	09:00-10:00	€ 69,-

Kreislauf Training, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und zu seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Das Herz von Nia ist die Freude an der Bewegung.....

09.07.2020
16.07.2020
23.07.2020
30.07.2020

modern-jazz-dance
Terminänderung noch möglich

Beginners mit
Julia-Teresa Moser

Freitag,
03. 07. 2020
10. 07. 2020
17. 07. 2020
24. 07. 2020
31. 07. 2020
07. 08. 2020

18:30-20:20

€ 119,-

**Schmerztherapie nach Liebscher
und Bracht**

Termin nach Vereinbarung

Individual Coaching

Termin nach Vereinbarung