

Bei uns ist immer was los

# Bauchtanz / orientalischer Tanz



**Auskunft:** Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

[www.bauchtanz.oldenburger-turnerbund.de](http://www.bauchtanz.oldenburger-turnerbund.de)

**E-Mail:** [bauchtanz@oldenburger-turnerbund.de](mailto:bauchtanz@oldenburger-turnerbund.de)

Seit über 25 Jahren wird im OTB Bauchtanz angeboten. Heute umfasst der Bereich zahlreiche Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Leistungsstufen. Die wöchentlichen Angebote werden ergänzt durch Kurse, Workshops und Veranstaltungen.

## wöchentliche Angebote

### **Schnupperangebot für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse**

Offene Trainingsgruppe / Sanfte Fitness Di 11:00-12:00 Haarenufer, Wellnessr. Antje Neumann  
(auch als KURS buchbar)

Frauen mit Bewegungseinschränkungen Di 19:30-20:30 Haarenesch, Gymn.-R. II Barbara Zalega  
(auch als KURS buchbar)

### **Basics / Mittelstufe**

Für Frauen mit ein paar Vorkenntnissen (z.B. schon mal einen Kurs gemacht, zum Auffrischen, Grundlagen festigen usw.) auch für mutige Anfängerinnen bzw. für Frauen mit 2-3jähriger Tanzerfahrung (z.B. Schrittkombinationen, weitergehende Hüftvariationen, Koordination Schritte-Hüfte-Arme, Raumorientierung sowie Einführung Shimmy).

Anfänger/Basics Mo 17:00-18:15 Haarenesch, Gymn.-R. II Carola Schmidt  
(auch als KURS buchbar)

Basics „Orient goes West“ Mi 19:30-20:45 Haarenesch, Gymn.-R. II Carola Schmidt  
(auch als KURS buchbar)

Basics / Mittelstufe Mo 19:30-20:45 Haarenesch, Gymn.-R. II Carola Schmidt

Mittelstufe Mo 20:45-22:00 Haarenesch, Gymn.-R. II Carola Schmidt

Mittelstufe Di 20:30-22:00 Haarenesch, Gymn.-R. II Barbara Zalega

Mittelstufe Do 20:00-21:30 Haarenesch, Gymn.-R. II Karin Kritzer-Grah

### **Fortgeschrittene**

Bei ca. 5jähriger Tanzerfahrung wird hier ein weiterer Aufbau des Bewegungsrepertoires vorgenommen (Schleiertanz, Folklorestile, Zimbeln, Rhythmen, Entwicklung von Musikgefühl und Ausdruckskraft).

Fortgeschrittene – „Raïssa“ Mi 18.00-19.30 Haarenesch, Gymn.-R. II Annette Lenz

Fortgeschrittene – „Alimah“ Do 18:30-20:00 Haarenufer, Wellnessr. Annette Lenz

### **Tribal Style**

Tribal Style, also übersetzt tribe = Stamm, ist ein (Kunst-)Tanz im Stil der alten Stammestraktionen des Orients. Die Frauen tanzen gemeinsam, vornehmlich improvisiert und verständigen sich mit Gesten, den sogenannten Coes, so dass jede Frau genau weiß, welche Tanzfigur als nächstes folgt.

Tribal Style Basics/Mittelst. – „Mandragora“ Mi 20:45-22:00 Haarenesch, Gymn.-R. II Carola Schmidt

Tribal Style Fortgeschr. – „Mahena“ Mo 18.15-19:30 Haarenesch, Gymn.-R. II Olga Schwarzkopf

### **Kreistänze / Folkloretänze der Balkanregion, der Türkei, Armenien u.a.**

Es wird im Kreis zu fetziger, stimmungsvoller, oft mit orientalischen Klängen gefärbter Musik und für diese Länder typischen, abwechslungsreichen Rhythmen getanzt. Die dazu gehörenden Schritte und die Formen werden hier vermittelt und an den folgenden Abenden wiederholt. Ein echtes Gemeinschaftserlebnis!

Kreistänze (auch als KURS buchbar) Do 20:00-21:30 Fr. Waldorfschule OL (Blumenhof 9),  
Gr. Eurythmie-Raum Barbara Zalega

### **Fitness Oriental**

Fit und geschmeidig werden durch einen Mix aus Bauchtanz-Basics, Übungen aus dem Bereich Bauch, Beine, Po und einigen Übungen auf der Matte zu fetziger, moderner v.a. orientalischer und lateinamerikanischer Musik.

Fitness Oriental Fr 15:30-16:45 Haarenufer, Wellnessr. Karin Kritzer-Grah

### **Trommel-Unterrichtsstunde**

Seit 1998 besteht in den Räumen des OTB das Workshopangebot "Arabisches Trommeln". Die Gruppe von Männern und Frauen trifft sich einmal monatlich samstags zu einem Kurzworkshop.

Arabisches Trommeln (Anfänger) Sa 16:15-18:15 Haarenufer, Wellnessr. Burkhard Schwier

Arabisches Trommeln (Fortgeschrittene) Sa 14:00-16:00 Haarenufer, Wellnessr. Burkhard Schwier

Termine: 26.1., 23.2., 23.3., 6.4., 18.5., 29.6.

Anmeldung: Tel.: 04202-888887

**Gültig ab: 07.01.2019 (Änderungen vorbehalten)**

[www.oldenburger-turnerbund.de](http://www.oldenburger-turnerbund.de)  
[info@oldenburger-turnerbund.de](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de)

### **Geschäftsstelle und Gesundheitsstudio im OTB-HAUS**

Haareneschstr. 70  
26121 Oldenburg  
Tel.: (0441) 2 05 28-0  
Fax.: (0441) 2 05 28-28

### **Sportanlage Haarenesch**

Haareneschstr. 64  
26121 Oldenburg

### **Sportanlage Haarenufer**

Haarenufer 9  
26122 Oldenburg

### **Sportanlage Osterkampsweg**

Tennis – Beachvolleyball - Boule  
Osterkampsweg 197  
26131 Oldenburg  
Tel.: (0441) 4 08 90 70  
Fax.: (0441) 4 08 90 71

Alltagstrainingsprogramm (ATP)  
Anfängerschwimmkurse Badminton  
Basketball Bauchtanz Beachvolleyball  
Bewegungsförderung im Säuglingsalter  
Bodystyling Boßeln Boule  
Cheerleading Chinesische Heilgymnastik  
Crosstraining Einradfahren  
Entspannung Erlebnissport für Jugendliche  
Faustball Fit im Grünen Fitness Funktionsgymnastik  
Gedächtnistraining Gerätturnen betriebliche/s  
Gesundheitsförderung/-management  
Gesundheitsstudio Gymnastik  
Handball ambulante Herz-/ Kreislaufrehabilitation  
Hip Hop Hockergymnastik Inlineskating  
Inlinenhockey Indoorcycling Jazztanz  
Judo Kinderturnclub Kinderturnen  
Kursangebote Langhanteltraining  
Laufen Leichtathletik Lungensport  
Mini-Club Mini-Kinderturnclub  
Mollig und Mobil Nordic Walking  
Orientalischer Tanz Orientalisches Trommeln  
Petanque Pilates Präventionskurse  
QiGong Rehabilitationssport  
Rhythmische Sportgymnastik  
Rollsport Ropeskipping Rückenschule  
Schwimmkurse Showakrobatik Sportakrobatik  
Sport nach Brustkrebs-erkrankung  
Sport für Ältere Sport für Behinderte  
Sport für Männer Sport für Übergewichtige  
Stapaerobic TaeBo® Tanzen für Ältere  
Tänzerische Früherziehung Taijiquan  
Tennis Tischtennis Tribal Turnen  
Turnerjugendgruppenwettbewerb (TGW)  
Volleyball Wandern Wassergymnastik  
Wellness Wirbelsäulengymnastik  
Yoga Zumba® u.v.m.

### **Beratungszeiten im OTB-Haus:**

Mo - Fr 09.00-12.00 Uhr  
Mo + Mi 15.00-17.00 Uhr\*  
\*nicht in Schulferien

### **Bankverbindung:**

Landessparkasse zu Oldenburg  
DE84 2805 0100 0000 4330 03