

Bei uns ist *immer* was los

Bauchtanz / orientalischer Tanz



Sommer 2019: Wir tanzen durch die Sommerferien!

☀ **Kostenfreie Tanzangebote** ☀

Fitness Oriental

Wir wollen etwas für unsere Fitness und die Bikini-Figur tun!
Mit einem einmaligen Mix aus Bauchtanz-Basics, Konditionstraining sowie Übungen aus dem Bereich „Bauch, Beine, Po“ und Stretching zu moderner orientalischer und lateinamerikanischer Musik bringen wir Euch in Schwung.

Dienstags, ab 09. Juli (6 Termine), je **19.00 bis 20.15 Uhr** (75 min.)

Ort: Gymnastikraum 2 (OTB-Hallen Haareneschstr. 64)

Leitung: Karin Kritzer-Grah u.a.

Voraussetzungen: keine

Orientalischer Tanz

Für alle Frauen aus den Gruppen „Mittelstufe“ und „Fortgeschrittene“ –
aber auch für mutige „Basics“! Es gibt ein buntes Programm für alle,
die einfach Lust haben, durch den Sommer zu tanzen.

Mittwochs, ab 10. Juli (6 Termine), je **18.00 bis 19.15 Uhr** (75 min.)

Ort: Gymnastikraum 2 (OTB-Hallen Haareneschstr. 64)

Leitung: Annette Lenz, Kerstin Gade u.a.

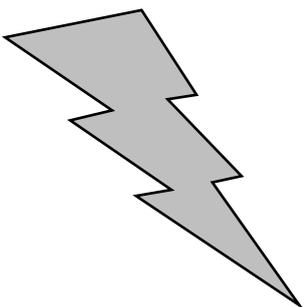
Voraussetzungen: Vorkenntnisse im orient. Tanz hilfreich

Turnshow-Training für interessierte OTBerinnen

Mittwochs findet noch im Anschluss an das Mittelstufe-Angebot
- von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr in Gym 2 -

(freiwilliges) Training für unseren Auftritt bei der OTB-Turnshow 2019 statt.

Einfach dazukommen und ausprobieren!



Save The Date:
OTB-Turnshow „Eilmeldung!
Der OTB macht Schlagzeilen“
am 23. November 2019

(Stand: 12.06.2019, Änderungen vorbehalten)

bitte wenden

Bei uns ist *immer* was los

Bauchtanz / orientalischer Tanz



Sommer 2019: Wir tanzen durch die Sommerferien!

☀ **Kursangebote** ☀

Anfängerkurs Bauchtanz / orient. Tanz

Für alle Frauen, die Orientalischen Tanz kennen lernen wollen und für solche, die ihre Bauchtanz-Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Donnerstags, ab 04. Juli (6 Termine), je **19.30 bis 20.30 Uhr** (60 min.)

Ort: Gymnastikraum 2 (OTB-Hallen Haareneschstr. 64)

Leitung: Tina Kage und Ivonne Vetter

Voraussetzungen: keine

Kursgebühr: für OTB-Mitglieder frei,
15,- € für Nicht-Mitglieder

Tribal zum Kennenlernen

In diesem Schnupperkurs geht es um „Tribal Bellydance“ im Stile von Devi Mamak. Sie ist DER Tribal-Star Australiens und hat viele eigene Bewegungen, Elemente und Kombis entwickelt. Diese werden hier gezeigt und geübt.

Montags, ab 08. Juli (4 Termine), je **17.45 bis 19.00 Uhr** (75 min.)

Ort: Gymnastikraum 2 (OTB-Hallen Haareneschstr. 64)

Leitung: Olga Schwarzkopf

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Tribal oder orient. Tanz

Kursgebühr: für OTB-Mitglieder frei,
10,- € für Nicht-Mitglieder

Weitere Informationen und Anmeldung:

Oldenburger Turnerbund, Tel.: 0441 20528-0 (Geschäftsstelle),
www.oldenburger-turnerbund.de (=> Kursangebote)
E-Mail: bauchtanz@oldenburger-turnerbund.de

(Stand: 12.06.2019, Änderungen vorbehalten)

bitte wenden