

## Fit durch den Sommer mit Bauchtanz

Bauchtanz fördert auf sanfte Weise die Mobilität des Beckens und der Wirbelsäule. Dabei werden besonders die Bein-, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Typisch für den orientalischen Tanz sind die isolierenden Bewegungen, die zudem Konzentration, Gleichgewichtssinn und Körperbewusstsein steigern. Darüber hinaus regen bestimmte Bauchtanzbewegungen die Durchblutung des gesamten Organismus und den Stoffwechsel an und fördern den Abtransport der Schlackenstoffe. - Ein Jungbrunnen!

Diesen Sommer nutzen wir die sportlichen Komponenten des Bauchtanzes. Das heißt wir mobilisieren, stärken, trainieren und entdecken vielleicht sogar noch ungeahnte Muskeln. Und obendrauf genießen wie dabei die lauen Sommerabende im Erholungspark Hofwiese in Kremsmünster.

Es sind hier keinerlei Bauchtanzkenntnisse erforderlich!  
Die Bauchtanz-Abende können einzeln genutzt und besucht werden.

**Start: Donnerstag, 8. Juli 2021**  
**19:00 - 20:00 Uhr**

**Die weiteren Termine:**  
jeden Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr  
bis einschließlich 26. August 2021

**Veranstaltungsort:**  
Hofwiese, Kremsmünster  
(bei Schönwetter)

**Beitrag:** € 15,-/ Person u. Termin

Max. 15 Teilnehmer\*innen

**Bitte mitbringen:**  
bequeme Kleidung, Trinkflasche  
Münztuch, Hüfttuch oder  
Schal für die Hüfte

**Anmeldung bis jeweils einen Tag  
vor Veranstaltung:**  
per Mail an [regina@steinhuber.co.at](mailto:regina@steinhuber.co.at)  
oder telefonisch unter 0650 / 41 11 646



**Ich freue mich jetzt schon auf  
bewegliche und lustige Stunden!**  
**Regina Steinhuber**

**Zeit für neue  
Realitäten**

