

# Orientalischer Tanz mit Ulrike

**Kneipp**  
aktiv & gesund

**RheinPfalz e.V.**

Petersstraße 19  
67065 Ludwigshafen

Tel. 0621 - 55 809 18  
info@kneippverein-rheinpfalz.de  
www.kneippverein-rheinpfalz.de

Diese wunderbare Bewegungsform ist bestens geeignet, um den ganzen Körper in Schwung zu bringen. Vom Zeh bis in die Fingerspitze, orientalischer Tanz hält fit. Die vielfältigen Bewegungen sind ein Ganzkörpertraining auch für Ungeübte – sie kräftigen die Muskulatur und lösen Verspannungen.

- verbessert Kondition und Haltung
- fördert Koordination von Bewegungen
- mobilisiert die Wirbelsäule
- kräftigt die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- stärkt die Beckenbodenmuskulatur
- ist für jedes Alter und jede Figur geeignet



## Kurs zum Kennenlernen

**6 Abende jeweils Donnerstag von 18:30 -  
20:00 Uhr im Gymnastikraum des Geschwis-  
ter-Scholl-Gymnasiums in Ludwigshafen**

**48,- € für Mitglieder, 60 € für Gäste**

**Beginn: ab 29.08.2024**

Bitte anmelden  
(Homepage, Telefon, E-Mail oder schriftlich)