

Tanzstudio ISIS

Oase für orientalischen Tanz, Schulweg 2, 3013 Bern

www.orient-isis.ch

Tribal Fusion **Workshop mit Naheema**

Sa, 24.11.2012

11.00 – 14.00

Yoga meets Tribal Fusion

Ruhige, dynamische und kraftvolle Elemente vereint zu einer schönen Kombi, welche du z. B. auch als Warm up benutzen oder gar an einer Show zeigen kannst.

Level: A - Master



Anmeldung/Infos:

Marie-Anne Nabila Scherrer
Tanzstudio ISIS, Schulweg 2, 3013 Bern
Tel. 076 398 97 01 /
bauchtanz.isis@bluewin.ch
www.orient-isis.ch

Gezielter Muskelaufbau im Tribal Fusion-Training – ein unabdingbares Thema!

Warum? Die **Voraussetzung**, beim Tribal Fusion Stil, die Bewegungsabläufe, die Akzente und teilweise akrobatisch anmutenden Kombis zu tanzen, **sind kraftvolle, aber trotzdem elastisch trainierte Muskeln** sowie eine **ausgezeichnete Körperhaltung** und Körper-spannung.

Pilates- und Yoga-Übungen bilden die Grundlagen im Aufwärmprogramm eines Tribal-Fusion-Unterrichts. Der Körper wird dabei auf sehr effiziente Weise aufgewärmt, die Muskeln aller Körperpartien aufgebaut und trainiert, die Körperhaltung geschult und verbessert. Ein intensiver Stretching- und Relaxing-Teil rundet die Tanzlektion ab.

NAHEEMA legt grossen Wert darauf, dass die Tribal Fusion-Schülerinnen gesund und schonend trainiert werden und ihren persönlichen Ausdruck im Tanz finden.

24.11.2012	Yoga meets Tribal Fusion
11.00 – 14.00	Level: M - Master
Yogamatten können gratis ausgeliehen werden, bitte die Trinkflasche nicht vergessen!	

Kosten: Fr. 75.00 Workshop à 3 Std.

Die Zahlung erfolgt am Kurstag in bar (bitte das Kursgeld passend mitbringen)!

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail und ist verbindlich. Teilnahmebestätigungen werden nur bei Angabe der E-Mailadresse gemacht. Eine **Abmeldung ist nur möglich bei stellen einer Ersatzteilnehmerin** und zieht eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 15.— nach sich. Das Kursgeld wird am Kurstag fällig.

Haftung

Die Leitung des Tanzstudios ISIS lehnt jegliche Haftung für Unfall, Verletzungen und Diebstahl ab. Jede Frau nimmt auf eigene Verantwortung an unseren Tanzkursen teil. Bei Unsicherheit empfehlen wir eine vorgängige medizinische Abklärung.

Anmeldung zum Tribal Fusion WS

Tanzstudio ISIS, Schulweg 2, 3013 Bern

Kursleitung: Naheema

Kurstag: Sa, 24.11.2012, 11.00 – 14.00

Name/Vorname:

Strasse/Nr./PLZ/Ort:

Tel. Nr. p.

Tel. Nr. mobil

E-Mailadresse:

Datum:

Unterschrift:

Kosten

Datum	Kosten	Dauer Std.
Sa, 24.11.2012, 11.00 – 14.00	Fr. 75.—	3

Die Zahlung erfolgt am Kurstag in bar (bitte das Kursgeld passend mitbringen)!

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail und ist verbindlich.

Teilnahmebestätigungen werden nur bei Angabe der E-Mailadresse gemacht.

Eine **Abmeldung ist nur möglich bei stellen einer Ersatzteilnehmerin** und zieht eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 15.— nach sich. Das Kursgeld wird am Kurstag fällig.

Haftung

Die Leitung des Tanzstudios ISIS lehnt jegliche Haftung für Unfall, Verletzungen und Diebstahl ab. Jede Frau nimmt auf eigene Verantwortung an unseren Tanzkursen teil. Bei Unsicherheit empfehlen wir eine vorgängige medizinische Abklärung.

Bitte ankreuzen: **Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie hiermit an.**

