



# SVV Hülsen

---

## Seniorengymnastik & Orientalischer Tanz für Mädchen (ab 13 Jahren) und Frauen Neu beim SVV Hülsen

**Bewegung von Marcel Schmalz am 01.09.2020**

### Seniorengymnastik

Ab Mitte September erweitert der Sportverein Vorwärts Hülsen (SVV Hülsen) die Tanz- und Bewegungssparte.



Seniorenmobilisation 60+ ist eine Ausgleichsgymnastik für den ganzen Körper.

Das Unterrichtsangebot richtet sich an Frauen und Männer, die zur Vorbeugung von Krankheiten sich in einer Gemeinschaft bewegen wollen.

Das Motto, das die Tanz- und Bewegungspädagogin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie Susanne Al-Kaledi in ihrem Unterricht vertritt lautet

*"beweglich sein, beweglich bleiben und beweglicher werden."*

Um den Körper optimal zu trainieren werden Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen aus verschiedenen Körperarbeitsmethoden speziell für die Gruppe zusammengestellt.

Zum Programm des Unterrichts gehören auch die Koordination, Reaktion, Geh- und Gleichgewichtsschulung, um die Sicherheit der Motorik im Alltag zu erhalten.

Der Gymnastikunterricht findet ab Mittwoch, 16.09.20 von 9:00 bis 10:00 Uhr im Bewegungsraum am Sportplatz in Hülsen statt.

Senioren, die Lust haben in einer Gruppe ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und zu erweitern, sind herzlich willkommen an zwei Probestunden dabei zu sein. Bitte bequeme Sportbekleidung und Socken mitbringen.

Nähere Information: [www.bewegungsart.net](http://www.bewegungsart.net)

Anmeldung bei Susanne Al-Kaledi (Tel: 04239 – 1457) erforderlich.

### orientalischer Tanz

Den natürlichen Rhythmus ergreifen Mädchen (ab 13 Jahre) und Frauen instinktiv in den Bewegungen des orientalischen Tanzes. Es gehen rhythmische Bewegungen von der Körpermitte wellenartig zu den Extremitäten, dabei wird schwingend das Becken bewegt. Dies sind die Ur-Bewegungsformen, die in jedem weiblichen Körper schlummern. Tanz bedeutet schwingen im Rhythmus.

Verborgene Muskelzonen werden wieder beansprucht, Haltungsschäden werden korrigiert, Gelenkigkeit gefördert, ein neues Musikempfinden wird entdeckt und das auf sehr femininer, anmutiger und ästhetischer Weise, die jegliche weibliche Form zulässt. Aufgewachsen in der orientalischen Kultur gibt Susanne Al-Kaledi die hohe Tanzkunst seit mehr als 30 Jahren an Frauen und Mädchen weiter.

Ab Dienstag, den 15.09.20 von 18:30 bis 19:30 Uhr besteht für Neueinsteigerinnen die Möglichkeit die Orientalische Tanzkunst in dem Bewegungsraum am Sportplatz des Sportvereins Vorwärts Hülsen zu erlernen. Die ersten beiden Unterrichtsstunden sind kostenlos.

Nähere Information: [www.bewegungsart.net](http://www.bewegungsart.net)

Anmeldung bei Susanne Al-Kaledi (Tel: 04239 – 1457) erforderlich.



[www.comav.de](http://www.comav.de) - Vereinszeitung war gestern

<http://www.svv-huelsen.de>