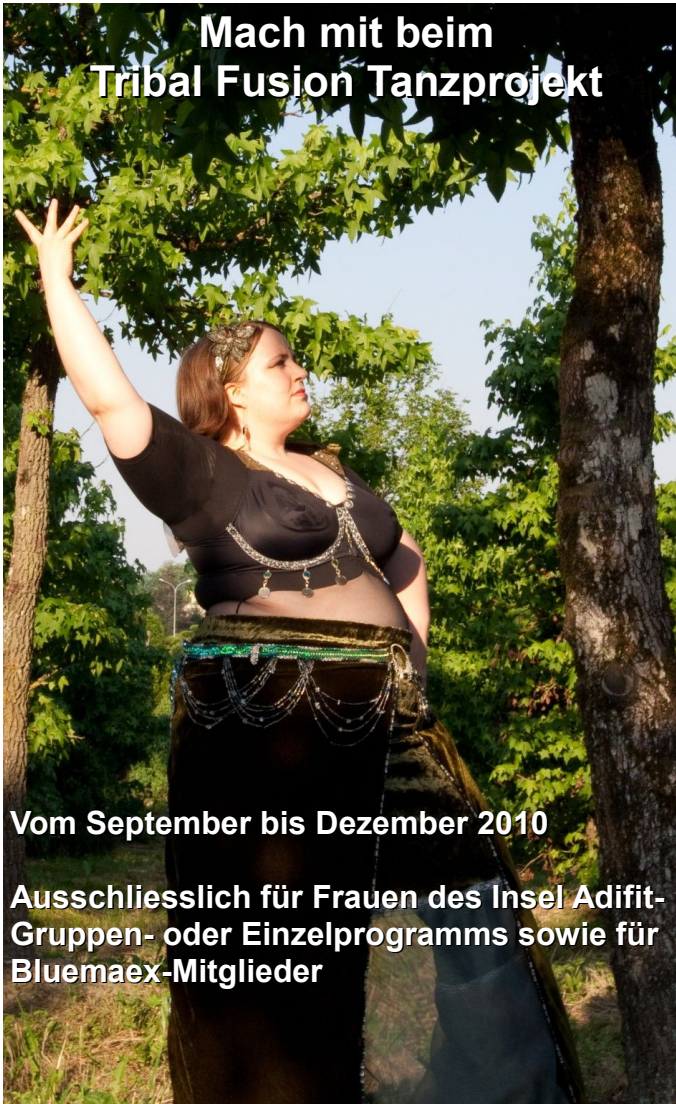


## Mach mit beim Tribal Fusion Tanzprojekt



Vom September bis Dezember 2010

Ausschliesslich für Frauen des Insel Adifit-  
Gruppen- oder Einzelprogramms sowie für  
Bluemaex-Mitglieder

Möchtest du schon lange einmal einen  
Tanzkurs besuchen und getraust dich nicht,  
fühlst du dich in einem Kurs wohler wo alle  
etwas mehr Kilos auf den Hüften haben, willst  
du das tolle Gefühl des Tanzens kennen  
lernen...

dann los, mach mit!!!

## Was ist Tribal Fusion?

**Tribal Fusion** wurde in den 70er Jahren in San Francisco entwickelt und ist eine Mischung aus Orientalischem Tanz, Indischem Tanz und Flamenco. Hinzugefügt werden Elemente aus Modern Dance, Hip Hop und Breakdance. Für die Kräftigung des Körpers wird das Training mit Übungen aus Pilates und Yoga ergänzt.

## Zu mir:

Mein Name ist *Melanie Dellenbach* und ich absolviere seit April die Ausbildung zur Tribal Fusion Tänzerin/Lehrerin (Tanzkult Tribal Fusion Education). Mit **Tribal Fusion** habe ich für mich den Tanz entdeckt, in welchem ich mich ganz entfalten kann. Ich tanze seit 8 Jahren und habe verschiedene Tanzstile ausprobiert: Bauchtanz, Bhangra und Standard und Latin Tänze. Ich besuche neben der Ausbildung laufend Workshops bei Tänzerinnen aus dem In- und Ausland. Seit dem November 2009 nehme ich am Insel Adifit Gruppenprogramm teil. Von Beruf bin ich Dipl. Pflegefachfrau und berate Patienten mit chronischen Krankheiten.

Ab dem nächsten Jahr führe ich einen wöchentlichen Tribal Fusion Kurs für Frauen mit mehr Kurven durch.

## Ziel des Tanzprojektes:

Du lernst den Tanz **Tribal Fusion** kennen, und hast eine super preisgünstige Möglichkeit diesen Tanz zu beschnuppern und mich als Lehrerin kennen zu lernen.

Du stärkst deinen Körper und hast Freude am Tanzen in der Gruppe. Wir erlernen zusammen eine einfache Choreografie welche wir am 3. Dezember an der Bluemaex-Modenschau präsentieren.

Ich weiss dass dich das Überwindung kostet, aber wir sind nicht alleine und unsere Zuschauer haben auch keine Modelmasse...

## Kosten:

35 Franken Unkostenbeitrag für 7 Termine (jeweils 1¼ h)

## Daten:

Mo. 06.09.10, Mo. 20.09.10, Mo. 04.10.10,  
Fr. 22.10.10, Fr. 05.11.10, Fr. 19.11.10,  
Fr. 26.11.10

## Zeit: 19:00 – 20:15

Durchführungsort:  
Insel Gebäude 45A, Murtenstrasse, EG,  
Eingang des Gymnastikraums bei der Cafeteria, wo jeweils die Wahrnehmungstherapie stattfindet.

Homepage: <http://tanz.dellenba.ch>