

Ballett für Erwachsene



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Tauchen Sie in die Welt des Balletts ein und entdecken Sie die Freude am klassischen Tanz. Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören, trainieren Ihre Muskeln und Ihre Beweglichkeit. Lassen Sie das Ballett zu Ihrem schönen Hobby werden, das Ihnen eine Balance zwischen Herausforderung und Entspannung bietet. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kombinationen• Choreografierteile einüben• Muskelpartien gezielt stärken• Körperwahrnehmung und Koordination verbessern• Teilweise Bar-Work (Arbeit an der Ballettstange)
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ihre tänzerischen Fähigkeiten.
Datum	08.01.2019 - 02.07.2019 / E_1197007
Zeit	19:00 - 20:15 h
Wochentage	Di
Dauer	26 Kurstag(e). Total 39.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 624.00
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.01.2019	19:00 - 20:15
	2 Di	15.01.2019	19:00 - 20:15
	3 Di	22.01.2019	19:00 - 20:15
	4 Di	29.01.2019	19:00 - 20:15
	5 Di	05.02.2019	19:00 - 20:15
	6 Di	12.02.2019	19:00 - 20:15
	7 Di	19.02.2019	19:00 - 20:15
	8 Di	26.02.2019	19:00 - 20:15
	9 Di	05.03.2019	19:00 - 20:15
	10 Di	12.03.2019	19:00 - 20:15
	11 Di	19.03.2019	19:00 - 20:15
	12 Di	26.03.2019	19:00 - 20:15
	13 Di	02.04.2019	19:00 - 20:15
	14 Di	09.04.2019	19:00 - 20:15
	15 Di	16.04.2019	19:00 - 20:15
	16 Di	23.04.2019	19:00 - 20:15

Ballett für Erwachsene



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Di	30.04.2019	19:00 - 20:15
18 Di	07.05.2019	19:00 - 20:15
19 Di	14.05.2019	19:00 - 20:15
20 Di	21.05.2019	19:00 - 20:15
21 Di	28.05.2019	19:00 - 20:15
22 Di	04.06.2019	19:00 - 20:15
23 Di	11.06.2019	19:00 - 20:15
24 Di	18.06.2019	19:00 - 20:15
25 Di	25.06.2019	19:00 - 20:15
26 Di	02.07.2019	19:00 - 20:15