



# Ballett für Erwachsene: 1x ausprobieren



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie! 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

- Kombinationen
- Choreografierteile einüben
- Muskelpartien gezielt stärken
- Körperwahrnehmung und Koordination verbessern
- Teilweise Bar-Work (Arbeit an der Ballettstange)

### Voraussetzung

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ihre tänzerischen Fähigkeiten.

### Datum

10.11.2018 / E\_1220131

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

**Klubschule Migros**  
**Sportanlage Gründenmoos**  
Gründenstrasse 34  
9015 St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 00  
info.gm@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett für Erwachsene: 1x ausprobieren



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	10.11.2018	10:00 - 10:50