

# Ballett für Erwachsene: 1x ausprobieren



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	<p>"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!</p> <p>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.</p>						
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kombinationen</li><li>• Choreografierteile einüben</li><li>• Muskelpartien gezielt stärken</li><li>• Körperwahrnehmung und Koordination verbessern</li><li>• Teilweise Bar-Work (Arbeit an der Ballettstange)</li></ul>						
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Voraussetzungen nötig. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.						
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene						
<b>Lernziele</b>	Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ihre tänzerischen Fähigkeiten.						
<b>Datum</b>	10.11.2018 / E_1220131						
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h						
<b>Wochentage</b>	Sa						
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 0.00						
<b>Durchführungsort</b>	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>10.11.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	10.11.2018	10:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	10.11.2018	10:00 - 10:50					