



# Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Lassen Sie sich entführen in die Welt des Balletts. Auch im Erwachsenenalter können Sie den Spass am klassischen Tanz entdecken und werden langsam und kompetent an die typischen Ballettbewegungen herangeführt. Stärkung der Muskulatur, Beweglichkeit und anmutige Bewegungen werden sorgfältig trainiert und mit Musik werden die tänzerischen Fähigkeiten erarbeitet.

### Inhalt

- Warm up mit Koordinationsübungen
- Bewegung und Körperwahrnehmung schulen
- Choreografien
- Cool Down / Stretching

### Voraussetzung

keine Vorkenntnisse erforderlich

### Zielgruppe

Erwachsene m/w

### Lernziele

Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur

### Datum

24.02.2019 / E\_1265939

### Zeit

14:00 - 15:50 h

### Wochentage

So

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 40.00

### Durchführungsort

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros**  
**Tanzwerk101**  
Pfingstweidstrasse 101  
8005 Zürich

Tel. +41 58 568 79 99  
[info@tanzwerk101.ch](mailto:info@tanzwerk101.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 So

24.02.2019

14:00 - 15:50

**Klubschule Migros  
Tanzwerk101**  
Pfungstweidstrasse 101  
8005 Zürich

Tel. +41 58 568 79 99  
info@tanzwerk101.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

