



# Ballett für Erwachsene Mittel

<b>Beschreibung</b>	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. Die bereits gelernten Grundpositionen werden weiter trainiert und in Ausführung und Technik verfeinert und mit neuen elementen und Choreografien erweitert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up mit Koordinationsübungen</li><li>• Bewegung und Körperwahrnehmung schulen</li><li>• Choreografien</li><li>• Cool Down / Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Ballett für Anfänger besucht oder leichte Vorkenntnisse
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene m/w
<b>Lernziele</b>	Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur
<b>Datum</b>	12.03.2019 - 21.05.2019 / E_1282933
<b>Zeit</b>	09:00 - 10:20 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 264.00
<b>Durchführungsort</b>	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich



# Ballett für Erwachsene Mittel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	12.03.2019	09:00 - 10:20
	2 Di	19.03.2019	09:00 - 10:20
	3 Di	26.03.2019	09:00 - 10:20
	4 Di	02.04.2019	09:00 - 10:20
	5 Di	09.04.2019	09:00 - 10:20
	6 Di	16.04.2019	09:00 - 10:20
	7 Di	23.04.2019	09:00 - 10:20
	8 Di	30.04.2019	09:00 - 10:20
	9 Di	07.05.2019	09:00 - 10:20
	10 Di	14.05.2019	09:00 - 10:20
	11 Di	21.05.2019	09:00 - 10:20