



Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	06.07.2019 / E_1305706			
Zeit	16:00 - 17:50 h			
Wochentage	Sa			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 40.00			
Durchführungsort	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	06.07.2019	16:00 - 17:50