



Ballett für Erwachsene Basis

Beschreibung	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	<ul style="list-style-type: none">• Kombinationen• Choreografierteile einüben• Muskelpartien gezielt stärken• Körperwahrnehmung und Koordination verbessern• Teilweise Bar-Work (Arbeit an der Ballettstange)
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ihre tänzerischen Fähigkeiten.
Datum	15.08.2019 - 19.12.2019 / E_1309845
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Do
Dauer	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 304.00
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen



Ballett für Erwachsene Basis

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	15.08.2019	20:00 - 20:50
	2 Do	22.08.2019	20:00 - 20:50
	3 Do	29.08.2019	20:00 - 20:50
	4 Do	05.09.2019	20:00 - 20:50
	5 Do	12.09.2019	20:00 - 20:50
	6 Do	19.09.2019	20:00 - 20:50
	7 Do	26.09.2019	20:00 - 20:50
	8 Do	03.10.2019	20:00 - 20:50
	9 Do	10.10.2019	20:00 - 20:50
	10 Do	17.10.2019	20:00 - 20:50
	11 Do	24.10.2019	20:00 - 20:50
	12 Do	31.10.2019	20:00 - 20:50
	13 Do	07.11.2019	20:00 - 20:50
	14 Do	14.11.2019	20:00 - 20:50
	15 Do	21.11.2019	20:00 - 20:50
	16 Do	28.11.2019	20:00 - 20:50
	17 Do	05.12.2019	20:00 - 20:50
	18 Do	12.12.2019	20:00 - 20:50
	19 Do	19.12.2019	20:00 - 20:50