



# Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)

<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.						
<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>	keine Vorkenntnisse erforderlich						
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene m/w						
<b>Lernziele</b>	Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur						
<b>Datum</b>	06.10.2019 / E_1332278						
<b>Zeit</b>	14:00 - 15:50 h						
<b>Wochentage</b>	So						
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 50.00						
<b>Durchführungsort</b>	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 So</td><td>06.10.2019</td><td>14:00 - 15:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 So	06.10.2019	14:00 - 15:50
Tag	Datum	Zeit					
1 So	06.10.2019	14:00 - 15:50					