



Ballett Mittelstufe

Beschreibung	Auch im Erwachsenenalter können Sie den Spass am klassischen Tanz mit seinen eleganten Bewegungen entdecken und ausbauen. Im Aufbaukurs können Sie die Technik verfeinern und neue Ballett-Elemente dazu lernen. Die Choreographien sind etwas komplexer wie im Basiskurs und das Lerntempo schneller. Allgemein wird im klassischen Tanz die Körper-Haltung, Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer geschult. Ausserdem verbessert ein regelmässiger Besuch die Musikalität, das Beobachtungsvermögen und die Konzentration. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie hier .
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Der erste Teil der Ballett Stunde wird an der Ballettstange absolviert.• Im zweiten Teil werden Schritte und Kombinationen in der Raummitte geübt, sowie durch die Raum Diagonale getanzt.• Zum Schluss kann eine Ballett Tanzkombination zur Musik eingeübt werden, welche dem Level der Teilnehmer angepasst ist.
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Besuch "Ballett für Erwachsene Anfänger" oder Ballett-Grundkenntnisse
Zielgruppe	Erwachsene mit Ballettvorkenntnissen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Stärkung der Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer• fördert ein differenzierteres Körpergefühl• elegante Bewegungen werden aufbauend zum Basiskurs trainiert und ausgebaut.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link:_Kurs-Sharing-Angebot
Datum	30.09.2019 - 16.12.2019 / E_1339403
Zeit	19:15 - 20:30 h
Wochentage	Mo
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 75 Minuten
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel



Ballett Mittelstufe

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	30.09.2019	19:15 - 20:30
	2 Mo	07.10.2019	19:15 - 20:30
	3 Mo	14.10.2019	19:15 - 20:30
	4 Mo	21.10.2019	19:15 - 20:30
	5 Mo	28.10.2019	19:15 - 20:30
	6 Mo	04.11.2019	19:15 - 20:30
	7 Mo	11.11.2019	19:15 - 20:30
	8 Mo	18.11.2019	19:15 - 20:30
	9 Mo	25.11.2019	19:15 - 20:30
	10 Mo	02.12.2019	19:15 - 20:30
	11 Mo	09.12.2019	19:15 - 20:30
	12 Mo	16.12.2019	19:15 - 20:30