



# Ballett für Erwachsene Mittel



## Garantierte Durchführung

### 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. Die bereits gelernten Grundpositionen werden weiter trainiert und in Ausführung und Technik verfeinert und mit neuen elementen und Choreografien erweitert.

### Inhalt

- Warm up mit Koordinationsübungen
- Bewegung und Körperwahrnehmung schulen
- Choreografien
- Cool Down / Stretching

### Voraussetzung

Ballett für Anfänger besucht oder leichte Vorkenntnisse

### Zielgruppe

Erwachsene m/w

### Lernziele

Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur

### Datum

28.08.2019 - 06.11.2019 / E\_1340575

### Zeit

18:00 - 19:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten

### Preis

CHF 264.00

### Durchführungsort

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 28.08.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 2 Mi | 04.09.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 3 Mi | 11.09.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 4 Mi | 18.09.2019 | 18:00 - 19:20 |



# Ballett für Erwachsene Mittel



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 5 Mi  | 25.09.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 6 Mi  | 02.10.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 7 Mi  | 09.10.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 8 Mi  | 16.10.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 9 Mi  | 23.10.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 10 Mi | 30.10.2019 | 18:00 - 19:20 |
| 11 Mi | 06.11.2019 | 18:00 - 19:20 |