



# Ballett für Erwachsene (Schnupper-Kurs)



## 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.

### Inhalt

- 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

12.01.2020 / E\_1376580

### Zeit

16:00 - 17:50 h

### Wochentage

So

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 50.00

### Durchführungsort

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 So	12.01.2020	16:00 - 17:50