



Ballett für Erwachsene Mittel

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	11.02.2020 - 21.04.2020 / E_1389142
Zeit	19:00 - 20:20 h
Wochentage	Di
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten
Preis	CHF 330.00
Durchführungsort	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	11.02.2020	19:00 - 20:20
	2 Di	18.02.2020	19:00 - 20:20
	3 Di	25.02.2020	19:00 - 20:20
	4 Di	03.03.2020	19:00 - 20:20



Ballett für Erwachsene Mittel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	10.03.2020	19:00 - 20:20
	6 Di	17.03.2020	19:00 - 20:20
	7 Di	24.03.2020	19:00 - 20:20
	8 Di	31.03.2020	19:00 - 20:20
	9 Di	07.04.2020	19:00 - 20:20
	10 Di	14.04.2020	19:00 - 20:20
	11 Di	21.04.2020	19:00 - 20:20