



Ballett für Erwachsene Anfänger / 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up mit Koordinationsübungen• Bewegung und Körperwahrnehmung schulen• Choreografien• Cool Down / Stretching
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse erforderlich / aber auch Teilnehmer mit leichten Ballett Vorkenntnissen sind herzlich willkommen
Zielgruppe	Erwachsene m/w
Lernziele	Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur
Datum	01.02.2021 - 19.04.2021 / E_1476235
Zeit	17:30 - 18:50 h
Wochentage	Mo
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 Mo	01.02.2021	17:30 - 18:50
	2 Mo	08.02.2021	17:30 - 18:50
	3 Mo	15.02.2021	17:30 - 18:50
	4 Mo	22.02.2021	17:30 - 18:50



Ballett für Erwachsene Anfänger / Mittel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mo	01.03.2021	17:30 - 18:50
	6 Mo	08.03.2021	17:30 - 18:50
	7 Mo	15.03.2021	17:30 - 18:50
	8 Mo	22.03.2021	17:30 - 18:50
	9 Mo	29.03.2021	17:30 - 18:50
	10 Mo	12.04.2021	17:30 - 18:50
	11 Mo	19.04.2021	17:30 - 18:50