



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

18.09.2022 / E_1588248

Zeit

14:00 - 15:50 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	18.09.2022	14:00 - 15:50