



Ballett Grundlagen für Erwachsene (Kleingruppe)

Beschreibung	Die Welt des Balletts fasziniert Sie und eigentlich wollten Sie schon immer tanzen? Ballett besteht nicht nur aus Bühnentanz und virtuoseren Variationen aus dem Schwanensee, Ballett geht auch anders! In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, eine gesunde, aufrechte Haltung einzunehmen, ihre Körpermitte zu stabilisieren, um damit die klassischen Bewegungsabläufe des Balletts auszuführen. Sie trainieren zudem ihre Muskulatur, Beweglichkeit und ihr Gleichgewicht. Die Arme werden durch elegante Port-de-bras gekräftigt und koordiniert. Serien von Battements haben eine körperperformende Wirkung auf die Beine, aktivieren die Muskulatur der Füße und mobilisieren das Hüftgelenk. Mit schöner Musik üben Sie die tänzerischen Grundpositionen und Bewegungssequenzen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Balletts!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Grundpositionen• Basiskombinationen erlernen• Choreografierteile einüben• Muskelpartien gezielt stärken
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Grundpositionen des klassischen Balletts und können diese in verschiedenen Variationen zur Musik tanzen• Sie erlernen eine gesunde, aufrechte Haltung und eine stabile Körpermitte
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	07.11.2022 - 30.01.2023 / E_1594601
Zeit	08:05 - 08:55 h
Wochentage	Mo
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 231.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Ballett Grundlagen für Erwachsene (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	07.11.2022	08:05 - 08:55
	2 Mo	14.11.2022	08:05 - 08:55
	3 Mo	21.11.2022	08:05 - 08:55
	4 Mo	28.11.2022	08:05 - 08:55
	5 Mo	05.12.2022	08:05 - 08:55
	6 Mo	12.12.2022	08:05 - 08:55
	7 Mo	19.12.2022	08:05 - 08:55
	8 Mo	09.01.2023	08:05 - 08:55
	9 Mo	16.01.2023	08:05 - 08:55
	10 Mo	23.01.2023	08:05 - 08:55
	11 Mo	30.01.2023	08:05 - 08:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

