



# Ballett Grundlagen für Erwachsene (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in die Grundpositionen</li><li>• Basiskombinationen erlernen</li><li>• Choreografierteile einüben</li><li>• Muskelpartien gezielt stärken</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Grundpositionen des klassischen Balletts und können diese in verschiedenen Variationen zur Musik tanzen</li><li>• Sie erlernen eine gesunde, aufrechte Haltung und eine stabile Körpermitte</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	07.11.2022 - 30.01.2023 / E_1594636
<b>Zeit</b>	10:05 - 10:55 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 231.00
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett Grundlagen für Erwachsene (Kleingruppe)

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