



# Ballett Grundlagen für Erwachsene



## Garantierte Durchführung

### 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

- Einführung in die Grundpositionen
- Basiskombinationen erlernen
- Choreografierteile einüben
- Muskelpartien gezielt stärken

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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

13.09.2022 - 13.12.2022 / E\_1598672

### Zeit

19:05 - 20:05 h

### Wochentage

Di

### Dauer

13 Kurstag(e). Total 15.60 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 296.40

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett Grundlagen für Erwachsene



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	13.09.2022	19:05 - 20:05
2 Di	20.09.2022	19:05 - 20:05
3 Di	27.09.2022	19:05 - 20:05
4 Di	04.10.2022	19:05 - 20:05
5 Di	11.10.2022	19:05 - 20:05
6 Di	18.10.2022	19:05 - 20:05
7 Di	25.10.2022	19:05 - 20:05
8 Di	08.11.2022	19:05 - 20:05
9 Di	15.11.2022	19:05 - 20:05
10 Di	22.11.2022	19:05 - 20:05
11 Di	29.11.2022	19:05 - 20:05
12 Di	06.12.2022	19:05 - 20:05
13 Di	13.12.2022	19:05 - 20:05

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

