



# Ballett Mittelstufe



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Tauchen Sie in die Welt des Balletts ein und erleben Sie die Freude am Tanzen. Sie lernen auf Ihren Körper zu hören und erleben das Ballett als eine Balance zwischen Herausforderung und Entspannung. Sie sind bereits mit den Basisschritten des Balletts vertraut und üben in diesem Kurs komplexere Elemente und Choreografien. Sie trainieren Ihre Muskeln und Ihre Beweglichkeit auf einem anspruchsvollen Niveau und geniessen ein ausgeglichenes Tanztraining.

### Inhalt

- Kombinationen
- Choreografieteile einüben
- Muskelpartien gezielt stärken
- Körperwahrnehmung und Koordination verbessern
- Teilweise Bar-Work (Arbeit an der Ballettstange)

### Voraussetzung

Dieser Kurs ist Niveau Mittelstufe, Kenntnisse der Ballettgrundpositionen und Basisformen werden vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ihre tänzerischen Fähigkeiten.

### Datum

19.08.2022 - 04.11.2022 / E\_1600510

### Zeit

09:30 - 11:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 90 Minuten

### Preis

CHF 345.60

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.08.2022	09:30 - 11:00
2 Fr	26.08.2022	09:30 - 11:00



# Ballett Mittelstufe



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Fr	02.09.2022	09:30 - 11:00
4 Fr	09.09.2022	09:30 - 11:00
5 Fr	16.09.2022	09:30 - 11:00
6 Fr	23.09.2022	09:30 - 11:00
7 Fr	30.09.2022	09:30 - 11:00
8 Fr	07.10.2022	09:30 - 11:00
9 Fr	14.10.2022	09:30 - 11:00
10 Fr	21.10.2022	09:30 - 11:00
11 Fr	28.10.2022	09:30 - 11:00
12 Fr	04.11.2022	09:30 - 11:00