



Ballett für Erwachsene Mittel



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. Die bereits gelernten Grundpositionen werden weiter trainiert und in Ausführung und Technik verfeinert und mit neuen elementen und Choreografien erweitert.

Inhalt

- Warm up mit Koordinationsübungen
- Bewegung und Körperwahrnehmung schulen
- Choreografien
- Cool Down / Stretching

Voraussetzung

Ballett für Anfänger besucht oder leichte Vorkenntnisse

Zielgruppe

Erwachsene m/w

Lernziele

Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur

Datum

03.09.2022 - 19.11.2022 / E_1615255

Zeit

12:30 - 13:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten

Preis

CHF 330.00

Durchführungsort

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	03.09.2022	12:30 - 13:50
2 Sa	10.09.2022	12:30 - 13:50
3 Sa	17.09.2022	12:30 - 13:50
4 Sa	24.09.2022	12:30 - 13:50



Ballett für Erwachsene Mittel



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Sa	01.10.2022	12:30 - 13:50
6 Sa	08.10.2022	12:30 - 13:50
7 Sa	15.10.2022	12:30 - 13:50
8 Sa	22.10.2022	12:30 - 13:50
9 Sa	29.10.2022	12:30 - 13:50
10 Sa	12.11.2022	12:30 - 13:50
11 Sa	19.11.2022	12:30 - 13:50