



Ballett Grundlagen für Erwachsene

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	04.01.2023 - 05.07.2023 / E_1619731
Zeit	19:00 - 20:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	26 Kurstag(e). Total 31.20 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 592.80
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





Ballett Grundlagen für Erwachsene

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	04.01.2023	19:00 - 20:00
	2 Mi	11.01.2023	19:00 - 20:00
	3 Mi	18.01.2023	19:00 - 20:00
	4 Mi	25.01.2023	19:00 - 20:00
	5 Mi	01.02.2023	19:00 - 20:00
	6 Mi	08.02.2023	19:00 - 20:00
	7 Mi	15.02.2023	19:00 - 20:00
	8 Mi	22.02.2023	19:00 - 20:00
	9 Mi	01.03.2023	19:00 - 20:00
	10 Mi	08.03.2023	19:00 - 20:00
	11 Mi	15.03.2023	19:00 - 20:00
	12 Mi	22.03.2023	19:00 - 20:00
	13 Mi	29.03.2023	19:00 - 20:00
	14 Mi	05.04.2023	19:00 - 20:00
	15 Mi	12.04.2023	19:00 - 20:00
	16 Mi	19.04.2023	19:00 - 20:00
	17 Mi	26.04.2023	19:00 - 20:00
	18 Mi	03.05.2023	19:00 - 20:00
	19 Mi	10.05.2023	19:00 - 20:00
	20 Mi	24.05.2023	19:00 - 20:00
	21 Mi	31.05.2023	19:00 - 20:00
	22 Mi	07.06.2023	19:00 - 20:00
	23 Mi	14.06.2023	19:00 - 20:00
	24 Mi	21.06.2023	19:00 - 20:00
	25 Mi	28.06.2023	19:00 - 20:00
	26 Mi	05.07.2023	19:00 - 20:00

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

