



Ballett Mittelstufe



Cours garanti

Description

Auch im Erwachsenenalter können Sie den Spass am klassischen Tanz mit seinen eleganten Bewegungen entdecken und ausbauen. Im Aufbaukurs können Sie die Technik verfeinern und neue Ballett-Elemente dazu lernen. Die Choreographien sind etwas komplexer wie im Basiskurs und das Lerntempo schneller. Allgemein wird im klassischen Tanz die Körper-Haltung, Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer geschult. Ausserdem verbessert ein regelmässiger Besuch die Musikalität, das Beobachtungsvermögen und die Konzentration. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie [hier](#).

Contenu

- Der erste Teil der Ballett Stunde wird an der Ballettstange absolviert.
- Im zweiten Teil werden Schritte und Kombinationen in der Raummitte geübt, sowie durch die Raum Diagonale getanzt.
- Zum Schluss kann eine Ballett Tanzkombination zur Musik eingeübt werden, welche dem Level der Teilnehmer angepasst ist.

Prérequis

- Besuch "Ballett für Erwachsene Anfänger" oder Ballett-Grundkenntnisse

Groupe cible

Erwachsene mit Ballettvorkenntnissen

Objectifs

- Stärkung der Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer
- fördert ein differenzierteres Körpergefühl
- elegante Bewegungen werden aufbauend zum Basiskurs trainiert und ausgebaut.

Informations supplémentaires

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link:_Kurs-Sharing-Angebot](#)

Date

30.09.2019 - 16.12.2019 / E_1339403

Horaire

19:15 - 20:30 h

Jours

Lu

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 75 minutes

Ecolage

CHF 288.00

Lieu du cours

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Ballett Mittelstufe



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	30.09.2019	19:15 - 20:30
	2 Lu	07.10.2019	19:15 - 20:30
	3 Lu	14.10.2019	19:15 - 20:30
	4 Lu	21.10.2019	19:15 - 20:30
	5 Lu	28.10.2019	19:15 - 20:30
	6 Lu	04.11.2019	19:15 - 20:30
	7 Lu	11.11.2019	19:15 - 20:30
	8 Lu	18.11.2019	19:15 - 20:30
	9 Lu	25.11.2019	19:15 - 20:30
	10 Lu	02.12.2019	19:15 - 20:30
	11 Lu	09.12.2019	19:15 - 20:30
	12 Lu	16.12.2019	19:15 - 20:30