



# Ballett für Erwachsene Mittel



## Cours garanti

### Description

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.

### Contenu

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

### Prérequis

Ballett für Anfänger besucht oder leichte Vorkenntnisse

### Groupe cible

Erwachsene m/w

### Objectifs

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

### Date

12.11.2019 - 04.02.2020 / E\_1361320

### Horaire

09:00 - 10:20 h

### Jours

Ma

### Durée

11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 80 minutes

### Ecolage

CHF 330.00

### Lieu du cours

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	12.11.2019	09:00 - 10:20
2 Ma	19.11.2019	09:00 - 10:20
3 Ma	26.11.2019	09:00 - 10:20
4 Ma	03.12.2019	09:00 - 10:20



# Ballett für Erwachsene Mittel



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ma	10.12.2019	09:00 - 10:20
	6 Ma	17.12.2019	09:00 - 10:20
	7 Ma	07.01.2020	09:00 - 10:20
	8 Ma	14.01.2020	09:00 - 10:20
	9 Ma	21.01.2020	09:00 - 10:20
	10 Ma	28.01.2020	09:00 - 10:20
	11 Ma	04.02.2020	09:00 - 10:20