



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

17.11.2021 - 09.02.2022 / E_1551307

Horaire

18:00 - 19:20 h

Jours

Me

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 Me	17.11.2021	18:00 - 19:20
2 Me	24.11.2021	18:00 - 19:20
3 Me	01.12.2021	18:00 - 19:20
4 Me	08.12.2021	18:00 - 19:20



Ballett für Erwachsene Mittel



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
5 Me	15.12.2021	18:00 - 19:20
6 Me	05.01.2022	18:00 - 19:20
7 Me	12.01.2022	18:00 - 19:20
8 Me	19.01.2022	18:00 - 19:20
9 Me	26.01.2022	18:00 - 19:20
10 Me	02.02.2022	18:00 - 19:20
11 Me	09.02.2022	18:00 - 19:20