

Ballett für Erwachsene Schnupperkurs

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.						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up mit Koordinationsübungen• Bewegung und Körperwahrnehmung schulen• Choreografien• Cool Down / Stretching						
Lernziele	Grundpositionen des klassischen Balletts erlernen, Beweglichkeit trainieren, Körperspannung und Kräftigung der Muskulatur						
Zielgruppe	Erwachsene m/w						
Voraussetzung	keine Vorkenntnisse erforderlich						
Datum	17.03.2024 / E_1721350						
Zeit	14:00 - 15:50 h						
Wochentage	So						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 50.00						
Durchführungsort	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 So</td><td>17.03.2024</td><td>14:00 - 15:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 So	17.03.2024	14:00 - 15:50
Tag	Datum	Zeit					
1 So	17.03.2024	14:00 - 15:50					