

Ballett für Erwachsene Schnupperlektion

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	06.04.2024 - 13.04.2024 / E_1714197									
Zeit	12:30 - 13:50 h									
Wochentage	Sa									
Dauer	2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 80 Minuten									
Preis	CHF 70.00									
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 Sa</td><td>06.04.2024</td><td>12:30 - 13:50</td></tr><tr><td>2 Sa</td><td>13.04.2024</td><td>12:30 - 13:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	06.04.2024	12:30 - 13:50	2 Sa	13.04.2024	12:30 - 13:50
Tag	Datum	Zeit								
1 Sa	06.04.2024	12:30 - 13:50								
2 Sa	13.04.2024	12:30 - 13:50								