

# Silberne Schwäne II - Sanftes Ballett

## Mit leichten Vorkenntnissen

Kursnummer 26Z367215

Beginn Donnerstag, 29.01.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 316

Dozent Ulrike Tomalla

Kursentgelt 112,00 €

Sie bringen bereits etwas Balletterfahrung mit. Sie können „Plié“ von „Tendu“ unterscheiden und tanzen seit mindestens einem halben Jahr regelmäßig einmal wöchentlich Ballett - hier sind Sie richtig!

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie Ihre ersten Ballett-Grundkenntnisse. Sie werden sicherer im Umgang mit dem Ballettvokabular, den Übungen und in Ihren Bewegungsabläufen. Kontinuierlich bauen Sie Ihr Muskelgedächtnis weiter auf. Und Sie fordern auch Ihr Gehirn auf's Neue heraus, an der Ballettstange und in kleineren Kombinationen im Raum.

Inhaltlich knüpft der Kurs an Silberne Schwäne I an. Gleichzeitig ist er so angelegt, dass Sie mit leichten Vorkenntnissen ebenfalls dann einsteigen können, wenn Sie Ihr Balletttraining woanders begonnen haben.

Alle Silberne Schwäne Kurse richten sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte, Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen und diejenigen, die es (unabhängig vom Alter) lieber etwas behutsamer mögen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

29.01.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

05.02.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

19.02.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

26.02.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

05.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

12.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

19.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

26.03.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Silberne Schwäne II - Sanftes Ballett

## Mit leichten Vorkenntnissen

Kursnummer 26Z367215

Beginn Donnerstag, 29.01.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 316

Dozent Ulrike Tomalla

Kursentgelt 112,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)