

# **Silberne Schwäne III - sanftes Ballett für Menschen jenseits der 55**

## **Mit mittleren Vorkenntnissen**

Kursnummer	26Z367217
Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 316, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ulrike Tomalla
Kursgelt	112,00 €

Ballett ist Ihnen eine lieb gewonnene und wertvolle Routine geworden. Sie schätzen die positiven Eigenschaften, die das Training auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden hat. Jetzt haben Sie Lust auf die nächste Herausforderung.

Die Abfolgen werden etwas raffinierter, der sanfte Ansatz bleibt. Wie üblich anatomisch umsichtig und mit dem Augenmerk auf sauberer Technik, erweitern Sie erfolgreich Ihr Ballettvokabular. Freuen Sie sich auf frische Impulse in neuen Kombinationen und Choreografien im Raum, die Ihr Ballett-Herz höher schlagen lassen.

Melden Sie sich für diesen Kurs an, wenn Sie seit mindestens zwei Jahren regelmäßig Ballett tanzen. Sie haben früher viel Ballett getanzt, sind mit den Grundlagen noch gut vertraut und waren zuletzt anderweitig sportlich aktiv. Auch dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.

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	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
05.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
19.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
26.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
05.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
12.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
19.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
26.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316

[zur Kursdetail-Seite](#)