

# Silberne Schwäne I - Sanftes Ballett zum Kennenlernen

## Ohne Vorkenntnisse

Kursnummer 26Z367221

Beginn Freitag, 17.04.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 316

Dozent Ulrike Tomalla

Kursentgelt 168,00 €

Ballett macht gute Laune und bringt viele gesundheitliche Vorteile. Entdecken Sie, wie gut es Ihnen tut!

Sie wollen mit Ballett beginnen? Wunderbar, hier starten Sie von Anfang an. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen kennen: das richtige Stehen an der Stange, Arm- und Fußpositionen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, sowie erste leichte, tänzerische Bewegungsabläufe auch im Raum.

Steigern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken Sie Knochen und Muskeln, verbessern Sie Ihre Haltung, Balance und Koordination, verringern Sie Sturzrisiken und beugen Osteoporose vor, geben Sie Ihren grauen Zellen neues Futter!

Freuen Sie sich auf ein Training, das Ihr allgemeines Wohlbefinden durch die Bewegung zu klassischer Musik steigert. Und genießen Sie es, mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu tanzen.

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie bisher noch nie getanzt haben oder nach einer sehr langen Pause wieder ganz behutsam einsteigen wollen.

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

17.04.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

24.04.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

08.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

15.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

22.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

29.05.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

05.06.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

12.06.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

19.06.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

26.06.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

03.07.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

10.07.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, 316

[zur Kursdetail-Seite](#)