

# Silberne Schwäne II - Sanftes Ballett

## Mit leichten Vorkenntnissen

Kursnummer 26Z367225

---

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

---

Dozent Ulrike Tomalla

---

Kursentgelt 154,00 €

---

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

17.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

24.09.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

01.10.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

08.10.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

15.10.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

22.10.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

05.11.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

12.11.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

26.11.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

03.12.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

10.12.2026 11:00 - 12:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

[zur Kursdetail-Seite](#)