Silberne Schwäne I - Sanftes Ballett zum Kennenlernen

Ohne Vorkenntnisse

Kursnummer 26Z367227

Beginn Freitag, 25.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Ulrike Tomalla

Kursentgelt 140,00 €

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
25.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
02.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
09.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
16.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
23.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
06.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
27.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
04.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
11.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
18.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite