



## Fortlaufender Kurs Erwachsene

**Dienstag,**  
**19.15 – 20.30 Uhr**

**Kosten**  
semesterweise,  
CHF 24.00/75 Min.

**Kontakt**  
the link  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf  
+41 (0)31 762 03 03

[www.the-link.ch](http://www.the-link.ch)  
[info@the-link.ch](mailto:info@the-link.ch)

*the link*  
*bewegend.*  
*inspirierend.*  
*gesund.*

# BALLET FÜR ERWACHSENE

**Für den Einstieg ist es nie zu spät! Auch als Erwachsener kannst du noch so manchen Luftsprung vollführen und wirbelnde Pirouetten drehen. Hast du Lust dazu?**

## **Dann bist du hier richtig!**

Trau dir zu, in die Welt des Ballett-Tanzes einzutauchen und lerne deinen Körper neu kennen.

Zu Beginn sind die richtigen Stellungen in den Beinen und Armen ein leichter Einstieg. Die richtige Körperhaltung und erste Übungen an der Stange führt dich Schritt für Schritt in die Welt des Ballett-Tanzes ein. Trainiere deine Konzentration und Beweglichkeit, deine Muskulatur und erlerne die Grundschrte des Klassischen Balletts.

Gerade auch für ältere Menschen ist Ballett ein idealer Sport, um den Muskelabbau zu stoppen und sich wieder in Balance zu bringen.

- Einfache Kombinationen an der Stange
- Übungen in der Mitte einüben
- Durch gezielte Übungen werden spezifische, wichtige Muskelpartien gestärkt
- Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult und verbessert

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.