

Ballett

Erwachsene



...Abschalten vom Arbeitsalltag garantiert!

Ballett für Erwachsene (AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen)

Wie gern würde ich... ..aber in meinem Alter?

Ballett für Erwachsene "

Tanzen macht Spaß und ist gut für die Seele. Dass Tanzen darüber hinaus messbare und nachweisbar positive Auswirkungen auf die Gesunderhaltung hat, ist ein ganz junges Forschungsfeld. Wiebke Thomae hat dazu 2016 die exklusiv von der Royal Academy of Dance® ausgearbeitete Fortbildung "Dance Practice with Adults" und "Dance for Older Learners" absolviert. Aber keine Angst: Ballett für Erwachsene ist bei uns keine theoretische Angelegenheit! Wohl aber eine spannende: Den Körper neu wahr nehmen, seine Möglichkeiten und Grenzen kennen und respektieren lernen, sich im Raum ausbreiten, seit der Kindheit verloren geglaubte Bewegungen wieder entdecken - welch ein kostbares Abenteuer.

Wer als Erwachsene*r ohne Vorkenntnisse bei uns anfängt, hat es fast leichter... denn wer vor Jahren oder Jahrzehnten schon Balletterfahrungen gesammelt hat, weckt damals abgespeicherte Bewegungsmuster. Die waren vielleicht nicht korrekt oder pas-

Informationen:

- für Frauen und Männer ohne Altersbeschränkung
- einmal wöchentl. 60 Min.
- wir geben Tipps zur angemessenen Kleidung
- monatl. Beitrag: EUR 36,-
- neue Klassen starten entsprechend der Nachfrage
- Probestunde gratis

Was muss ich können?

Nichts. Für die Teilnahme an einem Erwachsenen-Anfänger-Kurs müssen keine Voraussetzungen erfüllt werden. Es ist die Aufgabe der Pädagogin, mit allen die erforderlichen Grundlagen aufzubauen, individuelle Möglichkeiten zu berücksichtigen und eventuelle Grenzen aufzuzeigen. Interesse und die Bereitschaft, sich auf das Abenteuer in der Gruppe einzulassen - mehr braucht man nicht.

sen nicht mehr zum erwachsenen Körper. Wie in allen anderen Klassen ist die große Herausforderung: zu verstehen, wie Haltungen und Bewegungen anatomisch korrekt ausgeführt werden und gleichzeitig ein Gefühl von Freiheit, Tanzen und künstlerischer Darstellung zu erfahren. Ein derart beschwingter Körper schüttet Glückshormone aus, atmet tiefer, die Chakren ordnen sich, Faszien werden belebt und ausgerichtet... Wollten Sie sich das nicht schon immer mal gönnen? Aufrecht und elastisch durchs Leben zu gehen?