

262-4620 Ballett-Training für Jugendliche und Erwachsene

Beginn	Montag, 21.09.2026, 17:15 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Gemma Maria Clarke
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Dieses abwechslungsreiche Training richtet sich an alle, die mit Ballett beginnen wollen oder bereits erworbene technische Basics verbessern möchten. Wir erlernen neben grundlegenden Bewegungselementen des klassischen Tanzes auch die Körperhaltung und -spannung zu verbessern, sowie den individuellen tänzerischen Ausdruck zu finden. Durch Übungen an der Ballettstange und dem Einstudieren von Bewegungsabfolgen lernen wir uns kleine Choreographien zu merken und verbessern so unsere Konzentration sowie Ausdauer. Ein Teil des Unterrichts wird dem Stretching gewidmet sein, um die Beweglichkeit zu erhöhen; zugleich achten wir gezielt auf Kraft und Stabilität, um die Gelenke bestmöglich zu schonen. Natürlich befassen wir uns auch mit der klassischen Musik als Begleiter unserer Unterrichtseinheiten. In einer angenehmen Atmosphäre darf sich jeder in seinen Bewegungen ausprobieren. Trainiert wird einzeln und in der ganzen Gruppe.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Ballettschuhe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.09.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.10.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.10.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.10.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.10.2026	17:15 - 18:30 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)