



Ballet exercises

mit Paula

Ballett verbindet Kraft mit Schönheit, Ernst mit Leichtigkeit, stärkt mit deinem Rücken auch dein Rückgrat und bringt ein Strahlen in dein Leben. Und wer mit aufrechter Körperhaltung durch den Alltag geht, fühlt sich souverän und wird geschätzt.

Mit einfachen Grundübungen aus dem klassischen Ballett kräftigen wir den ganzen Körper und üben Koordination und Beweglichkeit. Die Harmonie der Musik sowie die Eleganz der Bewegungen tun der gestressten Seele gut. Für diesen Kurs braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Alle Erwachsenen sind willkommen!

Kurse

- Donnerstag 09:30 Uhr

Preis: CHF 160.–/Person für 8 Lektionen

Anmeldung

