

U5717T Ballett für Junggebliebene – mit Eleganz und Leichtigkeit

Beginn Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 80,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Judith Arndt

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Haben Sie Lust, sich mit Leichtigkeit zur Musik zu bewegen und dabei Körper und Geist etwas Gutes zu tun? „Ballett für Junggebliebene“ lädt Damen und Herren im Silberalter dazu ein, in entspannter Atmosphäre einfache Ballettübungen kennenzulernen, ganz ohne Leistungsdruck. Dabei werden Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination auf sanfte Weise gefördert.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. In Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erleben und das schöne Gefühl, sich selbst etwas Zeit zu schenken. Bitte tragen Sie ein ballettähnliches Trainingsoutfit (z.B. enganliegendes T-Shirt oder Trikot und Leggings) sowie Ballettschläppchen für optimale Bewegungsfreiheit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
12.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
26.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
05.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
12.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
19.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
26.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
16.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
23.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
30.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03