V5717T Ballett für Junggebliebene – mit Eleganz und Leichtigkeit

Beginn	Donnerstag, 08.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	112,00 €
Dauer	14 x
Kursleitung	Judith Arndt
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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 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 steht 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.

—

Judith Arndt begann im Alter von neun Jahren als Ballett-Elevin am Staatstheater Nürnberg ihre Ausbildung, wo sie in zahlreichen Produktionen Bühnenerfahrung sammelte. Ihre Berufsausbildung als Tänzerin vervollständigte sie in der hochkarätigen Ballettschule Roleff-King in München. Es folgten Engagements beim ZDF-Fernsehballett, LIDO Paris, bei zahlreichen Shows, wie der Welttournee FIRE AND ICE von Willy Bogner, sowie Musicals an verschiedenen Bühnen. Ballett ist immer noch ihre große Liebe und sie freut sich, in spielerischer aber fordernder Weise ihre Passion an Sie zu vermitteln.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
22.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
29.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
12.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
26.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
10.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
21.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
28.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
04.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3