

MUSIKSCHULE

dreiklang

• Vöhringen • Bellenberg • Illertissen

Ballett und Tanz für 60 plus

Ballett ist gesund, fördert die richtige Haltung, die Fitness und die Beweglichkeit und macht in der Gemeinschaft einfach Spaß. Das gilt völlig unabhängig vom Alter. Dabei ist die richtige Anleitung entscheidend.



Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, die einen Rollator benötigen, können den Tanzkurs genießen.



Eine kurze Vorstellung des Ballettkurses

Ballett ist ein sehr umstrittener Tanzstil. Die Grundlage aller Tanzstile ist Ballett, deshalb können diejenigen, die die Kunst des Klassischen Tanzes beherrschen, leicht jeden anderen Tanzstil lernen.

Genau aus diesen Gründen möchte ich Ballettunterricht anbieten, der sich harmonisch mit Yoga, Charaktertanz (spanischer Tanz, italienischer Tanz, polnischer Tanz, russischer Tanz etc.) verbindet. Sehr schön können wir auch Tanzschritte aus dem argentinischen Tangostil und Walzer vorstellen.

Genau das ist das Schöne am Ballett, die Tatsache, dass wir nach und nach verschiedene Tanzstile einführen und studieren können, jeder mit einem anderen Stil, einem anderen Tempo, einer anderen Musik, was automatisch ein Gefühl des Wohlbefindens hervorruft. Durch Ballett lernen wir unseren Körper besser kennen, entdecken unsere Grenzen und lernen sie zu überwinden. Tanzen und insbesondere Ballett stimuliert unser Gehirn, verbessert das Gedächtnis, erhöht die Elastizität der Sehnen, stärkt die Muskeln und Knochen, verbessert die Körperhaltung und vor allem werden Endorphine ausgeschüttet, die automatisch ein Wohlbefinden auslösen.

Und nicht zuletzt genießen wir es alle, Kontakt zu knüpfen und andere Menschen zu treffen, die die gleiche Leidenschaft wie wir teilen, das Tanzen.

Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, die einen Rollator benötigen, können den Tanzkurs genießen. Natürlich wird der Tanzstil an das Niveau der Teilnehmer angepasst, was aber nicht bedeutet, dass wir auf die Vielfalt an Tanzstilen und Musik verzichten.

Tanzen ist der beste Weg, um aus dem Alltag herauszukommen, die Motorik, die Herztätigkeit und die gute Laune zu verbessern.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Info gibt es bei:

Musikschule Dreiklang e.V.

Kirchplatz 3

89269 Vöhringen

Tel: (07306) 91 92 97

[www. Musikschule-dreiklang-vbi.de](http://www.Musikschule-dreiklang-vbi.de)

