

Pas de deux

Workshop

Sa. 7.12.19 17-19.30h

**Für Tänzerinnen mit mindestens 2 Jahre Tanzerfahrung
und Männer, mit oder ohne Tanzerfahrung**
(Ein schönes Vorweihnachtsgeschenk an die Partnerin)

Täumt ihr schon immer davon, einmal ein Pas-de-Deux zu tanzen - dann nichts wie Mann mitbringen und gemeinsam tanzen!

Wir starten mit einem Warm-up an der Stange, einer Dehnung und gehen dann in eine kleine Choreographie (auf Spitze oder Schläppchen).
Und keine Angst - die Hauptarbeit leisten die Damen – wir zeigen den Herren die richtigen "Handgriffe" und schon geht`s in den Tanz zu zweit. Pas-de-deux trainiert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Musikalität und Vertrauen - in seinen eigenen Körper wie auch in seinen Partner. Ein besonderes Erlebnis - für Beide!

Kosten: EUR 40,- pro Paar / Mindestteilnehmer: 5 Paare
Verbindliche Anmeldung bis 30.11.2019
(persönlich oder eMail)

Dehnung + Kräftigung

für Jugendliche und Erwachsene
mit oder ohne Interesse am Tanz

Dehnung in Partnerübungen,
ohne den Körper zu überfordern wird

Es ist wichtig sich regelmäßig und richtig zu dehnen, damit die Mobilität im Alter nicht nachlässt.
Nur ist es meistens so, dass die Zeit fehlt um regelmäßig zeitaufwendig zu dehnen.
Gedehnte und weiche Muskeln geben Kraft und eine gute Körperhaltung
Die Übungen werden meist zu zweit mit Musik durchgeführt und an die Bedürfnisse und Wünschen
des Einzelnen angepasst.

Fr. 1.11.19 14.30-16h
Sa. 7.12.19 15-16.30h

Preis. 15,-€

Aktion: zu zweit 20,-€

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor dem Termin,
spontane Teilnahme auf Anfrage auch möglich

bitte mitbringen:

Baumwollsocken oder Ballettschlappchen, T-Shirt oder Trikot,
Jogginghose, Legging oder Strumpfhose

Ballettschule Engelskirchen Annette Farber

Olpener Straße 61 51766 Engelskirchen-Hardt Telefon: 02263-9691551 www.ballettschule-engelskirchen.de

