Wo trainieren wir

Pinneberg Süd:
Jahnhalle - Ballettraum
Richard-Köhn-Str. 75
(Eingang-Treppenhaus
Schulhofseite)

Stand:01.09.2025

Kontakt

VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg

04101 55602-0

04101 55602-22

info@vfl-pinneberg.de

www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/vflpi
www.twitter.com/vflpinneberg

BALLETT
FÜR KINDER UND ERWACHSENE
BARRE WORKOUT

BALLETT
KINDER / ERWACHSENE
BARRE WORKOUT

www.vfl-pinneberg.de

Ballett für Kinder

Durch unsere Ballettlehrerinnen mit langjähriger Erfahrung werden die ersten Grundbausteine des klassischen Balletts und des modernen Tanzes gelehrt.
Die Basis bilden musikalische und rhythmische Elemente. Körperwahrnehmung und Koordination werden spielerisch verbessert. Die Muskeln werden trainiert, so dass die Grundlage für eine aufrechte Körperhaltung geschaffen wird. Ferner wird durch Improvisation die Kreativität gefördert und die Konzentrationsfähigkeit durch das Erlernen von Bewegungsfolgen gesteigert.

Ballett	Tag	Uhrzeit	Halle
Kreativer Kindertanz * 3 - 5 Jahre	Montag	15:00 - 15:45	Ballettraum Jahnhalle
Kinderballett 6 - 8 Jahre	Montag	15:45 - 16:30	Ballettraum Jahnhalle
Kinderballett * 8 -11 Jahre	Montag	16:30 - 17:30	Ballettraum Jahnhalle
Ballett Jugendliche * 12 -15 Jahre	Montag	17:30 - 18:40	Ballettraum Jahnhalle
Kreativer Kindertanz * 3 - 5 Jahre	Freitag	15:00 - 15:45	Ballettraum Jahnhalle
Kinderballett 6 - 8 Jahre	Freitag	15:45 - 16:30	Ballettraum Jahnhalle
Kinderballett * 8 -11 Jahre	Freitag	16:30 - 17:30	Ballettraum Jahnhalle
Ballett Jugendliche * (bei Nachfrage) 12 -15 Jahre	Freitag	16:30 - 17:40	Ballettraum Jahnhalle

* Telefonische Anmeldung oder Online Anmeldung erforderlich

Barre Workout

Haltungstraining und Workout an der Ballettstange —Trendsport 2020!
Ein vielseitiger Mix aus Ballett, Pilates, BBP und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt, aber keine Angst: eine Ballettausbildung ist nicht notwendig. Ja, es wird anstrengend, aber nach kurzer Zeit wirst du die Erfolge sehen.

Erwachsene	Tag	Uhrzeit	Halle
Barre Workout *	Freitag	17:30 - 18:30	Ballettraum Jahnhalle

Modernes Ballett für Erwachsene

Modernes Ballett für Erwachsene -

Diese Stunde ist ein tänzerisches Körpertraining mit Elementen aus Modern Dance und dem klassischem Ballett.

Erwachsene	Tag	Uhrzeit	Halle
Modernes Ballett Erwachsene *	Montag	18:45 - 20:00	Ballettraum Jahnhalle