

Wo trainieren wir

Pinneberg Süd:

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



Auskunft erteilt:

Ballett Montag
Inessa Danilova
Email: daninessa002@gmail.de

Ballett Mittwoch
Manita Brandes
Email: manita.carlotta@gmx.de

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 |
|----------------------------------|----------|---------------|--------------------------|
| Mädchen * 4 - 6 Jahre | Montag | 15:45 - 16:30 | Ballettraum Jahnhalle |
| Mädchen * 7 - 9 Jahre | Montag | 16:30 - 17:15 | Ballettraum Jahnhalle |
| Mädchen * 7 - 9 Jahre | Montag | 17:15 - 18:00 | Ballettraum Jahnhalle |
| Mädchen * 4 - 6 Jahre | Mittwoch | 15:00 - 15:45 | Ballettraum Jahnhalle |
| Mädchen * 4 - 6 Jahre | Mittwoch | 15:45 - 16:30 | Ballettraum Jahnhalle |
| Mädchen * 7 - 9 Jahre | Mittwoch | 16:30 - 17:15 | Ballettraum Jahnhalle |
| Jugendballett * 10 - 13 Jahre | Mittwoch | 17:15 - 18:15 | Ballettraum Jahnhalle |



* Telefonische Anmeldung oder Online Anmeldung erforderlich

Barre Workout

Haltungstraining und Workout an der Ballettstange —Trendsport 2020!

Ein vielseitiger Mix aus Ballett, Pilates, Yoga 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 | Mittwoch | 18:15–19:15 | Ballettraum Jahnhalle |

Modernes Ballett für Erwachsene

Modernes Ballett für Erwachsene -

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

| Erwachsene | Tag | Uhrzeit | Halle |
|-------------------------------|--------|---------------|--------------------------|
| Modernes Ballett Erwachsene * | Montag | 18:00 - 19:15 | Ballettraum Jahnhalle |