

# First Steps

## Schnupper-Workshop

FÜR ERWACHSENE BALLETTANFÄNGER\*INNEN

- ✓ Samstag, 25. 2. & 4. 3. 2023,  
10.00 bis 13.30 Uhr
- ✓ La Balance Studio Walsum,  
Friedrich-Ebert-Str. 383,  
47178 Duisburg
- ✓ 80 € für beide Tage
- ✓ Information & Anmeldung:  
[info@ballettlabalance.de](mailto:info@ballettlabalance.de)  
oder 0211 2102834



la balance  
ballett und tanz am niederrhein

# First Steps

Das erwartet Dich:

**Basics** Grundlegende Ballettpositionen und wie Du sie korrekt und schonend ausführst.

**Theorie** Die wichtigsten Begriffe und Hintergrundwissen.

**Ballet conditioning** Die besten Übungen von Kopf bis Fuß, die Dein Tanzen unterstützen.

**Einblick** ins klassische Ballett als Sport und Kunstform, der Dich fit macht für unsere laufenden Kurse.

