

## PBT-Kurs im Juni/Juli mit Pia

Nach den ersten erfolgreichen Kursen für Progressing Ballet Technique bieten wir nun weitere Kurse an. PBT ist eine innovative Methode aus Australien, die zusammen mit Physiotherapeuten entwickelt wurde. Sie hilft den Tänzern dabei ihre Technik zu verbessern, indem sie schonend die sogenannte Muscle Memory (also das Muskelgedächtnis) trainiert. Dabei knüpft das Training an wesentliche Elemente aus dem klassischen Unterricht an und vertieft deren technische Ausführung. Zur Vorbeugung von Verletzungen, aber auch zum Wiedereinstieg nach einer Verletzungspause eignet sich das PBT-Training besonders. In einer PBT-Stunde wird Wert auf eine graduelle und individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der einzelnen Schüler gelegt. Ich selbst, habe viele Jahre aktiv Ballett, Step und Wiesenthal getanzt und bin seit Juni 2021 zertifizierte Lehrerin für Progressing Ballet Technique. Einige Schüler:innen kennen mich schon aus den regulären Ballettstunden, in denen sie vereinzelte Elemente von PBT bereits kennenlernen konnten.



### Benötigtes Equipment:

- Theraband (Mittel/stark)  
Mindestlänge: 3 m
- Pilates-/Yogamatte
- bequeme Kleidung

**Termine:**      **30.06**                      **07.07**                      **Donnerstag: 18-19:30 Uhr**  
                         **14.07**                      **28.07**

**Kosten: 45€ pro Teilnehmer** (Mindestanzahl von 5 Teilnehmern)

*Eine Anmeldung ist nur für alle vier Termine möglich.*

*Für einen PBT Schnuppertermin sprechen Sie uns einfach an.*

**Anmeldeschluss:**    **16. Juni, Anmeldung unter „News“**



**SCAN ME**