

PBT-Kurs im Oktober/November mit Pia

Nach über einem Jahr erfolgreichen Kursen für Progressing Ballet Technique bieten wir nun den letzten Kurs in diesem Jahr 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.

Seit Juni 2021 bin ich zertifizierte Lehrerin für Progressing Ballet Technique. Einige Schüler:innen konnten in den regulären Ballettstunden bereits vereinzelte Elemente von PBT kennenlernen.



Benötigtes Equipment:

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

Anmeldung ab Grade 3 möglich

Termine:

15.10	29.10
19.11	26.11

Samstag

Fortgeschritten: 10:00-11:30 Uhr

Neue Gruppe: 11:30-13:00 Uhr

Kosten: 55€ 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: 1. Oktober, Anmeldung unter „News“ oder per Mail an anmeldung@ballett-in-ll.de



SCAN ME