



Sonntags-Ballett 60+

Mit Live-Musikbegleitung

Für Anfänger:innen und

Wiedereinsteiger:innen

Die Lektionen sind jeweils in sich abgeschlossen und können einzeln besucht werden.

Es sind keine Ballett-Vorkenntnisse nötig.

Wann: Sonntags, 10:30 Uhr – 11:45 Uhr

3. März

4. August

7. April

8. September

5. Mai

13. Oktober

9. Juni

3. November

7. Juli

1. Dezember

Wo: Backstage Studio

Hardstrasse 81, 8004 Zürich

Anreise mit ÖV empfohlen – 5 min zu Fuss von
Hardbrücke und Albisriederplatz.

Keine Parkmöglichkeit vor dem Studio.

Preis: Einzellektion 35.- 5 Lektionen 160.-
zahlbar in bar oder via Twint

**Anmeldung bis spätestens 24h vor der Lektion -
beschränkte Teilnehmeranzahl**



info@aginginmotion.ch | +41 78 603 59 05

Für wen ist das Sunntigs-Ballett 60+

Du hast schon immer davon geträumt eine Ballettstunde zu besuchen?

Du hast in Deiner Jugend Ballett getanzt und würdest gerne wieder mit den Basics einsteigen?

Es ist nie zu spät seine Träume zu verwirklichen und Ballett tanzen zu lernen!



Was ist Sunntigs-Ballett 60+

Die Grundlagen des klassischen Balletts werden Dir in diesem Kurs altersgerecht und mit fundiertem anatomisch-medizinischem Wissen vermittelt.

Die eleganten Bewegungen bringen einen Wohlfühlmoment für Körper, Geist und Seele.

Ballett fördert nicht nur Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit, sondern vermittelt auch Achtsamkeit und Selbstbewusstsein.



Michèle Mattle studierte Bewegungswissenschaften und schrieb ihre Doktorarbeit zum Thema «gesundes und aktives Älterwerden». Sie erhielt ihre tänzerische Grundausbildung an der Schweizerischen Ballettberufsschule und ist diplomierte Yoga-Lehrerin sowie Fachkraft Spiraldynamik mit Schwerpunkt Tanz. Seit über 15 Jahren unterrichtet sie Erwachsene 60+ mit grosser Leidenschaft.