

## **PBT-Kurs im neuen Jahr mit Pia**

Liebe Ballettschülerinnen und -schüler, liebe Eltern, auch im neuen Jahr bieten wir wieder Wochenendkurse für Progressing Ballet Technique (PBT) mit Pia an. Oft haben junge Tänzer Schwierigkeiten dabei, zu verstehen, welcher Muskel eine genaue Bewegung ausführt. Durch das Training mit den Bällen und Therabändern erlangen die Schüler ein gutes Gespür für ihren Körper und die Bewegungen, die sie im klassischen Ballett ausüben. Zur Vorbeugung von Verletzungen, aber auch zum Wiedereinstieg nach einer Verletzungspause eignet sich das PBT-Training besonders.

Pia hat viele Jahre aktiv Ballett, Step und Wiesenthal getanzt und ist seit Juni 2021 zertifizierte Lehrerin für Progressing Ballet Technique. Einige Schüler kennen Pia 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

<b><u>Termine:</u></b>	<b>15.01</b>	<b>29.01</b>
	<b>12.02</b>	<b>19.02</b>
	<b>12.03</b>	<b>26.03</b>

10:00-11:30 Uhr (ab Intermediate Foundation)

11:45-13:15 Uhr (Grade 2, Grade 3, Grade 4)

**Kosten: 80€ pro Teilnehmer** (Mindestanzahl von 6 Teilnehmern)

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

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

**Anmeldeschluss: 12. Januar, Anmeldung unter [www.ballett-in-ll.de/News/](http://www.ballett-in-ll.de/News/)**

Wir freuen uns sehr über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



**SCAN ME**