

## USI - Information Übungsbetrieb

### BALLETT für Einsteiger/innen

**Übungsleiter:** Jean Bernard Fontus □  
**Zeit:** Montag, 19.30 – 20.50 Uhr  
**Ort:** Jahnschule, Spiegel/Gymnastiksaal

---



Ballett ist die Grundlage für jeden Tanz, wobei die Eleganz und Präzision von Bewegungen gefördert werden.

Im Kurs werden die Grundlagen des klassischen Tanzes unterrichtet. Schwerpunkt des Unterrichtes sind korrekte Fuß- und Armpositionen sowie Körperhaltung an der Stange und im Raum.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an jene, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen.

Neben dem Erlernen einer Tanztechnik werden mit dem Ballettunterricht die Muskulatur des gesamten Körpers gestärkt und Beweglichkeit, Konzentration und Gleichgewicht gefördert.

**Kleidung:** Trainingskleidung (T-Shirt, Leggings oder enge Trainingshose), Ballettschuhe (demi-pointe)  
**Alternative:** Socken

**Es ist nie zu spät mit Ballett zu beginnen.**

**Ich freue mich auf Euch !!**



**Jean Bernard Fontus** - Tänzer, Choreograph & Coach, Tel. 0680 5066140 ([www.jbf-dance.at](http://www.jbf-dance.at))

Neben einer fundierten Ballettausbildung und umfangreichen Erfahrungen in Modern Dance, Jazz Dance und Lateinamerikanischen Tänzen war er haitianischer Meister in Mambo und Cha-Cha-Cha (2001 und 2003) sowie 2-facher Europameister in Show- und Bühnentanz mit einer Produktion aus dem haitianischen Tanz (2010).