



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: 10:45 Uhr – 12:00 Uhr

11. Januar 2026

5. Juli 2026

1. Februar 2026

9. August 2026

1. März 2026

6. September 2026

12. April 2026

4. Oktober 2026

3. Mai 2026

1. November 2026

7. Juni 2026

13. Dezember 2026

Wo: Backstage Studio

Hardstrasse 81, 8004 Zürich

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

Keine Parkmöglichkeit vor dem Studio.

Preis (Bar/TWINT): Einzellektion CHF 35

Jahresabo (12 Lekt., garantierter Platz) CHF 400

**Anmeldung bis spätestens 24h vor der Lektion -
beschränkte Teilnehmer:innenanzahl**



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.