

AUS DEM GESCHÄFTSLEBEN

Für Beweglichkeit und eine gute Haltung

Eröffnung – In der Ballettschule Groß-Gerau bietet Trainerin Katja Schickedanz Kurse an

ASTHEIM. In Spitzenschuhe und Tutu können Kinder nun regelmäßig in Astheim schlüpfen, denn am Mittwoch eröffnete im Yoga-Studio im ehemaligen Astheimer Tennisvereinsheim die Ballettschule Groß-Gerau unter Leitung von Trainerin Katja Schickedanz.

Der Unterricht wird immer Mittwochs stattfinden. Für das Training gibt es drei Gruppen angefangen von der „Purzelgruppe“ für Kinder zwischen vier und sechs Jahren von 14.45 bis 15.30 Uhr über die „Pre Class“ für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren von 15.30 bis 16.30 Uhr bis zur „Premier Class“ für Kinder ab zehn Jahren von 16.30 bis 17.30 Uhr. Dabei ist das Alter jedoch eher Nebenkriterium. Hauptsächlich zählt das Können für die Einteilung in die Gruppen, so Schi-

ckedanz. Die Purzelgruppe lernt die Ballettgrundlagen in einer Art „Kindertanz“. Die korrekten Fuß- und Handstellungen werden antrainiert. Dabei ist der Unterricht jedoch noch nicht so diszipliniert, sondern eher noch spielerisch. Mit den höheren Gruppen steigt natürlich auch die Disziplin und die Schwierigkeit, so die Trainerin.

Schickedanz erklärte, dass Ballett einer der effektivsten Sportarten überhaupt sei. Eine Studie habe ergeben, dass Ausdrucksanzug an zweiter Stelle (hinter Football) für die bestmögliche Entwicklung von Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit stehe.

Ballett Sorge außerdem für einen geraden Rücken und gute Körperbeherrschung, sagte die Trainerin. *möb*



Beim Probetraining lernen die Mädchen Ciara, Selina und Lara erste Schritte.

FOTO: DENNIS MÖBUS