

# Jazz-Workout - 1x Ausprobieren

<b>Beschreibung</b>	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Sie möchten Ihren Körper mit einem abwechslungsreichen Workout in Schwung halten? Dann ist Jazz-Workout das ideale Training für Sie. Es vermischt einfache Bewegungsabläufe aus dem modernen Jazztanz mit Fitnessselementen. Das Workout fördert Haltung, Muskulatur und Beweglichkeit und sorgt mit lebhafter Pop-Musik für gute Laune.
<b>Inhalt</b>	Das vielfältige Training stärkt und dehnt die Muskulatur, lässt die Gelenke beweglicher werden und fördert das Körpergefühl. Bewegungs- und Schrittkombinationen schulen zudem Koordination- und Beobachtungsfähigkeit.
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Alle, die sich gerne zu Musik bewegen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Muskulatur</li><li>• Verbesserung der Körperhaltung</li><li>• Beweglichkeit in Muskulatur und Gelenken</li><li>• Koordination</li><li>• Förderung des Körperwahrnehmungsgefühls</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_73030
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 0.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Luzern (in Planung)