



Ballett-Workout



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Finde mit Leichtigkeit und Eleganz zu einem neuen Körpergefühl! Die ästhetischen und athletischen Übungen und Bewegungsabläufe aus dem klassischen Ballett eignen sich ausgezeichnet für ein umfassendes Fitnesstraining für wohlgeformte Beine, einen knackigen Po und straffe Arme. Das Workout stärkt die Körpermitte, fördert eine optimale Haltung und fördert zudem Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht. Ballett- Workout wird zu verschiedenen Musikstilen ausgeführt und eignet sich auch für Personen, die keine Ballettkenntnisse haben.

Inhalt

- Warm up mit Grundpositionen und Basisübungen aus dem Ballett
- Cardioteil mit einfachen Kombinationen und Choreografien
- Kraftübungen für einen straffen Körper
- Dynamisches Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Du lernst, wie du deinen Körper kräftigen und somit straffen und formen kannst
- Du trainierst und förderst deine Kraft, Kondition und Koordination durch gelenkschonende Ballettübungen und Tanzschrittkombinationen
- Dein Gleichgewicht und deine Haltung werden positiv beeinflusst
- Dein allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert

Datum

05.12.2018 - 20.02.2019 / E_1260599

Zeit

20:10 - 21:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Ballett-Workout



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	05.12.2018	20:10 - 21:00
2 Mi	12.12.2018	20:10 - 21:00
3 Mi	19.12.2018	20:10 - 21:00
4 Mi	09.01.2019	20:10 - 21:00
5 Mi	16.01.2019	20:10 - 21:00
6 Mi	23.01.2019	20:10 - 21:00
7 Mi	30.01.2019	20:10 - 21:00
8 Mi	06.02.2019	20:10 - 21:00
9 Mi	13.02.2019	20:10 - 21:00
10 Mi	20.02.2019	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

