



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 Fitnessstraining 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. Schau rein: [Film_Ballett-Workout](#)

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

Zusatzinfo

Trainiert wird in bequemer Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit, barfuss, in Socken oder mit Jazz- oder Ballett-Schlappchen mit Ledersohlen die sehr eng sitzen.

Datum

13.05.2019 - 09.09.2019 / E_1298972

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 238.00

Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil



Ballett-Workout



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	13.05.2019	19:00 - 19:50
2 Mo	20.05.2019	19:00 - 19:50
3 Mo	03.06.2019	19:00 - 19:50
4 Mo	17.06.2019	19:00 - 19:50
5 Mo	24.06.2019	19:00 - 19:50
6 Mo	01.07.2019	19:00 - 19:50
7 Mo	22.07.2019	19:00 - 19:50
8 Mo	29.07.2019	19:00 - 19:50
9 Mo	05.08.2019	19:00 - 19:50
10 Mo	12.08.2019	19:00 - 19:50
11 Mo	19.08.2019	19:00 - 19:50
12 Mo	26.08.2019	19:00 - 19:50
13 Mo	02.09.2019	19:00 - 19:50
14 Mo	09.09.2019	19:00 - 19:50