



# Ballett-Workout / Sommerkurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Finden Sie 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.

- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch) .

### 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.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
- Sie trainieren und fördern Ihre Kraft, Kondition und Koordination durch gelenkschonende Ballettübungen und Tanzschrittkombinationen.
- Ihr Gleichgewicht und Ihre Haltung werden positiv beeinflusst.
- Ihr allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Tanzkurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

08.07.2019 - 10.07.2019 / E\_1299946

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett-Workout / Sommerkurs



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mo;Mi		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total	2.00	Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF	35.00	
<b>Durchführungsort</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	08.07.2019	18:00 - 18:50
	2 Mi	10.07.2019	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

