



Ballett-Workout

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. Schau rein: Film_Ballett-Workout
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	06.05.2019 - 19.08.2019 / E_1305471
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 255.00
Klubschule Migros Oerlikon	Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 8050 Zürich	kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch



Ballett-Workout

Durchführungsort Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	06.05.2019	09:00 - 09:50
	2 Mo	13.05.2019	09:00 - 09:50
	3 Mo	20.05.2019	09:00 - 09:50
	4 Mo	27.05.2019	09:00 - 09:50
	5 Mo	03.06.2019	09:00 - 09:50
	6 Mo	17.06.2019	09:00 - 09:50
	7 Mo	24.06.2019	09:00 - 09:50
	8 Mo	01.07.2019	09:00 - 09:50
	9 Mo	08.07.2019	09:00 - 09:50
	10 Mo	15.07.2019	09:00 - 09:50
	11 Mo	22.07.2019	09:00 - 09:50
	12 Mo	29.07.2019	09:00 - 09:50
	13 Mo	05.08.2019	09:00 - 09:50
	14 Mo	12.08.2019	09:00 - 09:50
	15 Mo	19.08.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

