



# Ballett-Workout Aufbau



## 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 richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die bereits einen Ballett-Workout-Grundkurs besucht 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 niveaugerechten Kombinationen und Choreografien.
- Kraftübungen für einen straffen Körper.
- Dynamisches Stretching.

### Voraussetzung

Sie haben bereits Erfahrung im Ballett-Workout und möchten auf fortgeschrittener Stufe trainieren.

### 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

12.08.2019 - 14.10.2019 / E\_1329989

### Zeit

19:10 - 20:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros Bern**  
**Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

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

klubschule

MIGROS



# Ballett-Workout Aufbau



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 122.50

**Durchführungsort** Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	12.08.2019	19:10 - 20:00
	2 Mo	19.08.2019	19:10 - 20:00
	3 Mo	26.08.2019	19:10 - 20:00
	4 Mo	23.09.2019	19:10 - 20:00
	5 Mo	30.09.2019	19:10 - 20:00
	6 Mo	07.10.2019	19:10 - 20:00
	7 Mo	14.10.2019	19:10 - 20:00