



Ballett-Workout



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 .

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

13.08.2019 - 15.10.2019 / E_1330411

Zeit

16:55 - 17:55 h

Wochentage

Di

Dauer

10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Ballett-Workout



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 210.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	13.08.2019	16:55 - 17:55
2 Di	20.08.2019	16:55 - 17:55
3 Di	27.08.2019	16:55 - 17:55
4 Di	03.09.2019	16:55 - 17:55
5 Di	10.09.2019	16:55 - 17:55
6 Di	17.09.2019	16:55 - 17:55
7 Di	24.09.2019	16:55 - 17:55
8 Di	01.10.2019	16:55 - 17:55
9 Di	08.10.2019	16:55 - 17:55
10 Di	15.10.2019	16:55 - 17:55