



# Ballett-Workout

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="#">Film_Ballett-Workout</a>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up mit Grundpositionen und Basisübungen aus dem Ballett</li><li>• Cardioteil mit einfachen Kombinationen und Choreografien</li><li>• Kraftübungen für einen straffen Körper</li><li>• Dynamisches Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du lernst, wie du deinen Körper kräftigen und somit straffen und formen kannst</li><li>• Du trainierst und förderst deine Kraft, Kondition und Koordination durch gelenkschonende Ballettübungen und Tanzschrittkombinationen</li><li>• Dein Gleichgewicht und deine Haltung werden positiv beeinflusst</li><li>• Dein allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Trainiert wird in bequemer Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit, barfuss, in Socken oder mit Jazz- oder Ballett-Schläppchen mit Ledersohlen die sehr eng sitzen.
<b>Datum</b>	28.09.2019 - 21.12.2019 / E_1342394
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 260.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett-Workout

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	28.09.2019	10:00 - 10:50
	2 Sa	05.10.2019	10:00 - 10:50
	3 Sa	12.10.2019	10:00 - 10:50
	4 Sa	19.10.2019	10:00 - 10:50
	5 Sa	26.10.2019	10:00 - 10:50
	6 Sa	02.11.2019	10:00 - 10:50
	7 Sa	09.11.2019	10:00 - 10:50
	8 Sa	16.11.2019	10:00 - 10:50
	9 Sa	23.11.2019	10:00 - 10:50
	10 Sa	30.11.2019	10:00 - 10:50
	11 Sa	07.12.2019	10:00 - 10:50
	12 Sa	14.12.2019	10:00 - 10:50
	13 Sa	21.12.2019	10:00 - 10:50

**Klubschule Migros Oerlikon**

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

