



Ballett-Workout

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<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.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Tanzkurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	11.11.2019 - 27.01.2020 / E_1358690
Zeit	20:10 - 21:00 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

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

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Ballett-Workout

Preis CHF 175.00

Durchführungsort Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Mo	11.11.2019	20:10 - 21:00
2	Mo	18.11.2019	20:10 - 21:00
3	Mo	25.11.2019	20:10 - 21:00
4	Mo	02.12.2019	20:10 - 21:00
5	Mo	09.12.2019	20:10 - 21:00
6	Mo	16.12.2019	20:10 - 21:00
7	Mo	06.01.2020	20:10 - 21:00
8	Mo	13.01.2020	20:10 - 21:00
9	Mo	20.01.2020	20:10 - 21:00
10	Mo	27.01.2020	20:10 - 21:00