



Ballett-Workout

| | |
|-------------------------------------|--|
| 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. |
| 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 | 16.02.2022 - 20.04.2022 / E_1424787 |
| Zeit | 16:00 - 16:50 h |
| Wochentage | Mi |
| Dauer | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 175.00 |
| Durchführungsort | Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau |
| Klubschule Migros Aarau | Tel. +41 58 568 98 00 |
| Bleichemattstrasse 42 5000 Aarau | klubschule.aarau@migrosaare.ch klubschule.ch |



Ballett-Workout

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Mi | 16.02.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 2 Mi | 23.02.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 3 Mi | 02.03.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 4 Mi | 09.03.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 5 Mi | 16.03.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 6 Mi | 23.03.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 7 Mi | 30.03.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 8 Mi | 06.04.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 9 Mi | 13.04.2022 | 16:00 - 16:50 |
| | 10 Mi | 20.04.2022 | 16:00 - 16:50 |

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

