



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	11.03.2022 - 20.05.2022 / E_1453118
Zeit	13:20 - 14:10 h
Wochentage	Fr
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 Fr	11.03.2022	13:20 - 14:10
	2 Fr	18.03.2022	13:20 - 14:10
	3 Fr	25.03.2022	13:20 - 14:10
	4 Fr	01.04.2022	13:20 - 14:10
	5 Fr	08.04.2022	13:20 - 14:10
	6 Fr	22.04.2022	13:20 - 14:10
	7 Fr	29.04.2022	13:20 - 14:10
	8 Fr	06.05.2022	13:20 - 14:10
	9 Fr	13.05.2022	13:20 - 14:10
	10 Fr	20.05.2022	13:20 - 14:10

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

