



# Ballett-Workout



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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: [Film\\_Ballett-Workout](#)

### 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.

### Lernziele

- Du lernst, wie du deinen Körper kräftigen und somit straffen und formen kannst
- Du trainierst und förderst deine Kraft, Kondition und Koordination durch gelenkschonende Ballettübungen und Tanzschrittkombinationen
- Dein Gleichgewicht und deine Haltung werden positiv beeinflusst
- Dein allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert

### Zusatzinfo

- Trainiert wird in bequemer Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit, barfuss, in Socken oder mit Jazz- oder Ballett-Schlappchen mit Ledersohlen, die sehr eng sitzen.
- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

12.04.2021 - 26.04.2021 / E\_1460228

### Zeit

19:10 - 20:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 60.00

### Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

**Klubschule Migros  
Rapperswil**  
Zürcherstrasse 2  
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

[ks.rapperswil@gmz.migros.ch](mailto:ks.rapperswil@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Ballett-Workout



**Garantierte Durchführung**

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	12.04.2021	19:10 - 20:00
	2 Mo	19.04.2021	19:10 - 20:00
	3 Mo	26.04.2021	19:10 - 20:00