



# 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainiert wird in bequemer Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit, barfuss, in Socken oder mit Jazz- oder Ballett-Schlappchen mit Ledersohlen, die sehr eng sitzen.</li><li>• 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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a></li></ul>
<b>Datum</b>	07.04.2021 - 28.04.2021 / E_1463848
<b>Zeit</b>	20:00 - 20:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 80.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
[kundenservice-center@gmz.migros.ch](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ballett-Workout

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	07.04.2021	20:00 - 20:50
	2 Mi	14.04.2021	20:00 - 20:50
	3 Mi	21.04.2021	20:00 - 20:50
	4 Mi	28.04.2021	20:00 - 20:50