



Ballett-Workout

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 den ganzen Körper. Das Ballett-Workout stärkt die Körpermitte, fördert eine gesunde, aufrechte Haltung und verbessert zudem Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht. Für das Ballett- Workout braucht es keine Ballettvorkenntnisse, es wird zu verschiedenen Musikstilen ausgeführt und wird dich begeistern!			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up mit Grundpositionen und Basisübungen aus dem Ballett• Cardiotteil mit einfachen Kombinationen und Choreografien• Kraft- und Konditionsübungen• Dynamisches Stretching			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Du lernst Bewegungsabläufe, die deinen Körper kräftigen, straffen und formen• 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	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.			
Datum	10.11.2022 - 02.02.2023 / E_1595487			
Zeit	12:15 - 13:05 h			
Wochentage	Do			
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 176.00			
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Ballett-Workout

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.11.2022	12:15 - 13:05
	2 Do	17.11.2022	12:15 - 13:05
	3 Do	24.11.2022	12:15 - 13:05
	4 Do	01.12.2022	12:15 - 13:05
	5 Do	08.12.2022	12:15 - 13:05
	6 Do	15.12.2022	12:15 - 13:05
	7 Do	22.12.2022	12:15 - 13:05
	8 Do	12.01.2023	12:15 - 13:05
	9 Do	19.01.2023	12:15 - 13:05
	10 Do	26.01.2023	12:15 - 13:05
	11 Do	02.02.2023	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

