



# Ballett-Workout



## Garantierte Durchführung

### 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

- Warm-up mit Grundpositionen und Basisübungen aus dem Ballett
- Cardio-Teil 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Tanzkurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

27.06.2022 - 03.10.2022 / E\_1599274

### Zeit

19:30 - 20:45 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 262.50

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Ballett-Workout



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

**Termine**

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1 Mo	27.06.2022	19:30 - 20:45
2 Mo	08.08.2022	19:30 - 20:45
3 Mo	15.08.2022	19:30 - 20:45
4 Mo	22.08.2022	19:30 - 20:45
5 Mo	29.08.2022	19:30 - 20:45
6 Mo	05.09.2022	19:30 - 20:45
7 Mo	12.09.2022	19:30 - 20:45
8 Mo	19.09.2022	19:30 - 20:45
9 Mo	26.09.2022	19:30 - 20:45
10 Mo	03.10.2022	19:30 - 20:45

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

