



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

- 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

22.10.2022 - 26.11.2022 / E_1599782

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 105.00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Ballett-Workout

Durchführungsort Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	22.10.2022	11:00 - 11:50
	2 Sa	29.10.2022	11:00 - 11:50
	3 Sa	05.11.2022	11:00 - 11:50
	4 Sa	12.11.2022	11:00 - 11:50
	5 Sa	19.11.2022	11:00 - 11:50
	6 Sa	26.11.2022	11:00 - 11:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

