



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
- Cardioteil mit einfachen Kombinationen und Choreografien
- Kraftübungen für einen straffen Körper
- Dynamisches Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren

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

Datum

08.09.2022 - 10.11.2022 / E_1604565

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 160.00

Durchführungsort

Belalpstrasse 1, 3900 Brig

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	08.09.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Ballett-Workout



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	15.09.2022	18:00 - 18:50
3 Do	22.09.2022	18:00 - 18:50
4 Do	29.09.2022	18:00 - 18:50
5 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50
6 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50
7 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50
8 Do	27.10.2022	18:00 - 18:50
9 Do	03.11.2022	18:00 - 18:50
10 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Brig

Belalpstrasse 1
3900 Brig

Tel. +41 27 720 66 50

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch

