



# 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>            | 15.11.2022 - 20.12.2022 / E_1619886  |
| <b>Zeit</b>             | 20:00 - 20:50 h  |
| <b>Wochentage</b>       | Di   |
| <b>Dauer</b>            | 6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten  |
| <b>Preis</b>            | CHF 120.00   |
| <b>Durchführungsort</b> | Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten   |

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Ballett-Workout

| Termine | Tag  | Datum      | Zeit          |
|---------|------|------------|---------------|
|         | 1 Di | 15.11.2022 | 20:00 - 20:50 |
|         | 2 Di | 22.11.2022 | 20:00 - 20:50 |
|         | 3 Di | 29.11.2022 | 20:00 - 20:50 |
|         | 4 Di | 06.12.2022 | 20:00 - 20:50 |
|         | 5 Di | 13.12.2022 | 20:00 - 20:50 |
|         | 6 Di | 20.12.2022 | 20:00 - 20:50 |

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

