

U4269T Ballett Conditioning - Tanz Workout

Beginn Donnerstag, 26.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 158,40 €

Dauer 16 x

Kursleitung Magdalena Neudert

Kursort Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Das Tanz Workout ist eine Mischung von Elementen aus Ballett, Jazz, Yoga und Stretch. Es fordert die Muskulatur in allen Bereichen - Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit, Elastizität und Durchblutung. Der Wechsel zwischen dynamischen Übungsfolgen auf der Matte sowie an der Stange in Kombination mit tänzerischen Elementen aus dem Ballett und Jazz trainiert optimal das Körpergefühl und die Haltung. Der kontinuierliche Stretch während der Übungen erhält die Flexibilität und führt zu einer langen schlanken, aber durchaus kräftigen Muskulatur, optimal für alle Tanzarten.

Dieses spezielle, gut erlernbare Tanz-Training ist ein erfolgreicher Weg, den Körper positiv in Einklang zu bringen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Es ist auch ohne vorherige Ballettkenntnisse machbar. Bitte mitbringen: eigene Matte, enganliegende Sportkleidung, Handtuch und Ballettschläppchen oder Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
05.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
12.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
19.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
26.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
16.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
30.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
07.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
21.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
11.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
18.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
25.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
02.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
09.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
16.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
23.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle