

V4269T Ballett Conditioning - Tanz Workout

Beginn	Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	112,50 €
Dauer	15 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
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
08.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
15.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
22.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
29.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
10.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
17.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
14.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
21.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
28.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
04.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle