W4269T Ballett Conditioning - Tanz Workout

Beginn	Donnerstag, 18.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	127,50 €
Dauer	17 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
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
15.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
22.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
29.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
13.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
03.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
10.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
17.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
24.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
01.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
08.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
15.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
22.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle