



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

**Neue Kursrunde
ab 02. Mai**

Ballett- (Barre-) Workout für Erwachsene

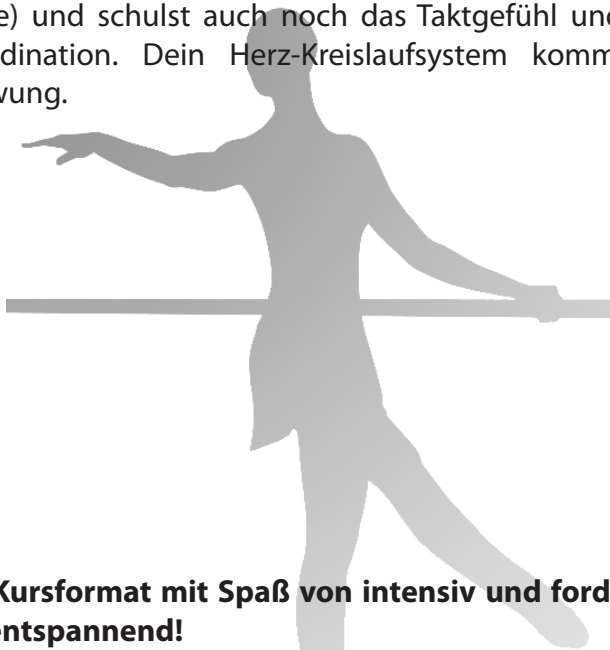
**Neue Kursrunde
ab 02. Mai**

Barre-Workout: So fit macht Dich das Ballerina-Training

Fit und straff in Form wie eine Tänzerin? Das alles verspricht das Barre-Workout. Ab sofort auch bei der Turnerschaft ...

Was ist Ballett- (Barre-) Workout?

Das Workout kombiniert klassische Ballettübungen mit Übungselementen zur Kräftigung und Stretching. Ein Training an der Ballettstange und im Raum. Barre wird Deinen Körper verändern: denn es unterstützt eine gesunde aufrechte Körperhaltung. Du trainierst fast alle Muskelgruppen (Bauch, Po, Oberschenkel, Waden, Arme) und schulst auch noch das Taktgefühl und die Koordination. Dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung.



Ein Kursformat mit Spaß von intensiv und fordernd bis entspannend!

Zielgruppe: Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, um die Grundtechniken des Balletts zu erlernen, als auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Wer sollte eher nicht am Ballett-Workout teilnehmen?

Für Personen mit Knie- oder Hüftproblemen, ist das Training eher ungeeignet. Bei ausgeprägten Rückenproblemen solltet Ihr vorab mit Eurem Arzt Rücksprache nehmen.

Equipment: Was benötige ich für das Training?

Wir empfehlen den Teilnehmern enganliegende Kleidung. Die hilft dabei, den Körper besser wahrzunehmen und lässt Fehler in der Haltung schneller erkennen. Die Sportsachen sollten aber trotzdem bequem sein, so dass man sich frei bewegen kann.

Die Schuhe sollten eine dünne Sohle haben, idealerweise besitzt man bereits Ballettschuhe (übergangsweise kann man auch Gymnastikschläppchen nehmen).

Warum sollte ich einen Kurs besuchen?

Ballett-Workout zuhause gestaltet sich eher schwierig. In den seltensten Fällen hast Du einen großen Spiegel und eine Ballettstange für das Training zur Hand. Die Trainerin kann Dich bei der Ausführung der Übungen korrigieren, aber auch mit ihrer guten Laune motivieren.

Das Barre-Workout ist eine spannende Alternative zu anderen Fitness-Kursen, da es Elemente des klassischen Balletts mit anderen Fitness-Moves zu einem fordernden Workout mixt. Unbedingt ausprobieren!

Leitung:

**Nadezda Denisova,
ausgebildete Ballettlehrerin**

Ort:

Kleiner Saal

Wann:

jeweils dienstags

Datum:

vom 02. Mai bis 18. Juli 2023

12 Termine

Uhrzeit:

von 20:15 bis 21:45 Uhr

Kursnummer:

BW2-1 23

Kosten:

für Mitglieder 84,- Euro

für Nicht-Mitglieder 168,- Euro

Teilnahmebedingungen:

Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter Verwendung des entsprechenden Kursformulars.

