

Frauen Fit



„Ballett Fit“



Wann: jeden Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: VfL Studioraum

Inhalt: Lange und definierte Muskel, eine aufrechte Haltung und mehr Flexibilität. Da statt auf Gewichte auf Wiederholungen gesetzt wird, werden keine kräftigen Muskeln wachsen, sondern die typische schlank-muskulöse Figur einer Ballerina gefördert. Für eine verbesserte Körperhaltung und Balance stehen vor allem Schultern, Arme und die Rumpfmuskulatur im Fokus. Zudem werden bei dem Ballett-Workout gezielte Muskelgruppen angesprochen, die in vielen anderen Sportarten und Trainingsmethoden vernachlässigt werden.

Übungsleiter: Fee Müller

