

TOTAL BODY CONCEPT BALLETT-WORKOUT

Ballett-Workout von und mit Jessica Mentrup

Ballett, Pilates und Yoga vereint zu einem effektiven Körpertraining

Ballett-Workout - von Jessica Mentrup bereits in den 90´ern konzipiert - kombiniert Ballett und Workout zu einem höchst dynamischem Trainingserlebnis von Kopf bis Fuß. Es ist ein tänzerisch-athletisches Programm, das ausgesuchte Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Pilates, Yoga und intensivem Stretching verbindet.

Was bringt Ballett-Workout?

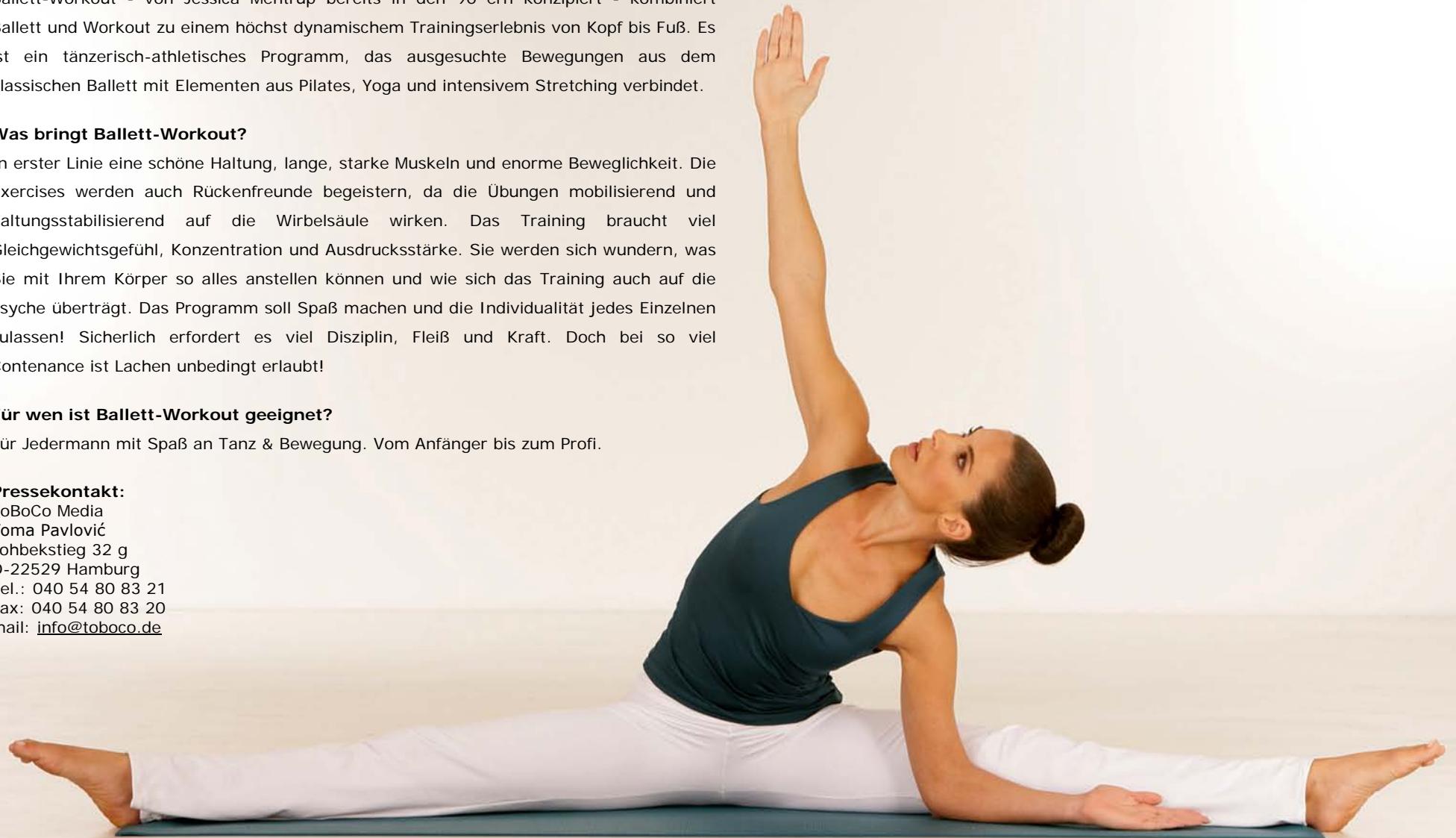
In erster Linie eine schöne Haltung, lange, starke Muskeln und enorme Beweglichkeit. Die Exercises werden auch Rückenfreunde begeistern, da die Übungen mobilisierend und haltungsstabilisierend auf die Wirbelsäule wirken. Das Training braucht viel Gleichgewichtsgefühl, Konzentration und Ausdrucksstärke. Sie werden sich wundern, was Sie mit Ihrem Körper so alles anstellen können und wie sich das Training auch auf die Psyche überträgt. Das Programm soll Spaß machen und die Individualität jedes Einzelnen zulassen! Sicherlich erfordert es viel Disziplin, Fleiß und Kraft. Doch bei so viel Contenance ist Lachen unbedingt erlaubt!

Für wen ist Ballett-Workout geeignet?

Für Jedermann mit Spaß an Tanz & Bewegung. Vom Anfänger bis zum Profi.

Pressekontakt:

ToBoCo Media
Toma Pavlović
Lohbekstieg 32 g
D-22529 Hamburg
Tel.: 040 54 80 83 21
Fax: 040 54 80 83 20
mail: info@toboco.de



Für redaktionelle Zwecke ist der Abdruck honorarfrei. Zwei Belegexemplare erbeten.

Autorenfoto / Bildverwendung auf Anfrage. Copyright © TOTAL BODY CONCEPT & tomo vision - ToBoCo GbR - Alle Rechte vorbehalten - www.total-body-concept.de.