

Ballett & Fitness Academy

Die „Ballett & Fitness Academy“ wurde im September 2016 von Balletttänzerin und Fitnesstrainerin Daniela Sklensky gegründet.

In den Ballettklassen liegt das Hauptaugenmerk auf dem Erlernen der richtigen Haltung, Technik, Ausdauer, Koordination und Dehnung des Körpers. Diese Eigenschaften werden Schritt für Schritt erarbeitet und sind dem jeweiligen Unterrichtslevel angepasst.

Es gibt Kurse für die Kleinsten ab 4 Jahren, in denen die Kinder auf den kommenden Ballettunterricht spielerisch vorbereitet werden. Die weiteren Kurse steigern das Level sukzessive, sodass die Kinder eine fundierte Ausbildung bis zum 14 Lebensjahr bekommen. Darüberhinaus gibt es Kurse für Erwachsene (Beginner & Fortgeschrittene ab 15 Jahren), sowie die sehr beliebte „Ladies Class“ (ab 30) die all Jenen Ballettunterricht ermöglicht, die als Kind nicht die Chance dazu hatten, oder die in ihrer Kindheit schon Ballettunterricht genossen haben und wieder damit beginnen möchten.

Neben Ballettunterricht, gibt es in der „Ballett & Fitness Academy“ auch verschiedene Gruppen-Fitnesskurse mit maximal 12 Teilnehmern. Hauptaugenmerk in allen Kursen, ist die gesunde und korrekte Ausführung der Übungen. Es gibt weder lange Bindungen noch Einschreibgebühren. Um Fortschritte zu erzielen ist bei Fitnesstrainings Abwechslung wichtig - daher eignet sich der flexible Fitnesspass ideal um seine Ziele zu erreichen.

Alle Informationen zu Kursen, Terminen und Preisen finden Sie auf www.bf-academy.at
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!