

# Barré und Beweglichkeit

Kursnummer 26Z241238

---

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 7 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Carolin Schütz

---

Kursentgelt 47,00 €

---

**Inhalt:** Barre-Training zur Kräftigung von Bein-, Gluteal- und Rumpfmuskulatur, ergänzt durch Mobilitätsübungen  
Barre verbindet Elemente aus Ballett, Pilates und funktionellem Training zu einem abwechslungsreichen und effektiven  
Ganzkörperworkout.

Die Kombination aus kleinen, präzisen Bewegungen und Dehnphasen kräftigt den ganzen Körper und verbessert gleichzeitig  
Beweglichkeit und Körpergefühl.

**Zielgruppe:** Alle Levels, ideal für alle, die etwas Aktiveres suchen

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

16.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

23.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

30.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

07.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

14.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

21.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

28.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)