Barré und Beweglichkeit

Kursnummer 26Z241239

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 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
04.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite