Barré und Beweglichkeit

Kursnummer 27Z241239

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Corinna Klein

Kursentgelt 167,00 €

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
13.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite