## **Neuer Kurs im SV Groß Borstel!**

## **Barre Workout**

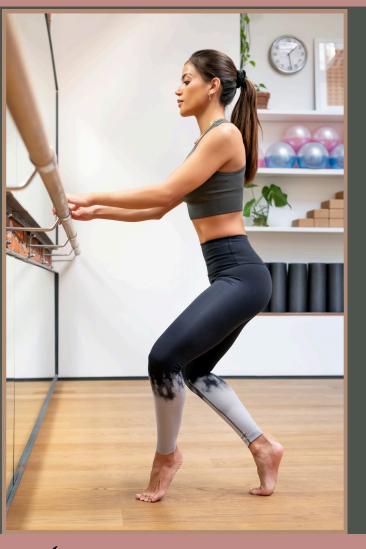
Barre Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus Ballett, Pilates und funktionellem Training kombiniert. Das Training ist gelenkschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

## Kurszeiten (Start im Mai)

• Montag 19:00 - 19:50 Uhr

Jetzt anmelden und Platz sichern:

info@sv-grossborstel.de





## **Warum Barre Workout?**

- Stärkt die Tiefenmuskulatur
- Verbessert die Körperhaltung & Balance
- Verbessert Beweglichkeit & Flexibilität



Groß Borsto



Keine Tanz- oder Ballett-Vorkenntnisse nötig – Jeder kann mitmachen! Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!