

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**



Keine Tanz- oder Ballett-Vorkenntnisse nötig – Jeder kann mitmachen!

Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

