

USI - Information Übungsbetrieb

Barre Workout **Dein Training an der Ballettstange**

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Do, 19.45 -21.00 Uhr
Ort: 1. Linzer Ballettschule



Du musst ganz sicher keine Ballerina sein und auch nicht tanzen können, um von diesem neuen Fitnessstrend zu profitieren!

Beim Barre Workout werden die wunderschönen, anmutigen Bewegungen, die man aus dem Ballett kennt, mit Elementen aus Pilates, Yoga und Stretching kombiniert. Heraus kommt ein extrem effektives Training für den ganzen Körper, das auf unvergleichliche Weise schöne und schlanke Muskeln an Armen, Bauch, Po und Beinen formt. Darüber hinaus sorgt diese Art des Trainings, das zum Teil an der Stange, zum Teil auch auf der Matte ausgeführt wird, für ein unglaubliches Körperbewusstsein, weil dabei Muskeln beansprucht werden, denen wir im Alltag und vielen anderen Sportarten oft wenig Beachtung schenken. Die Folge sind eine bessere Haltung und Aufrichtung des gesamten Körpers und ein großartiges, elegantes Auftreten.

Wer also auf der Suche nach mehr Abwechslung in seinem Trainingsplan ist, der ist hier genau richtig!

Ich freu mich auf die gemeinsame Zeit beim Training!

Bitte bequeme, am besten körperbetonte Kleidung, ev. rutschfeste Socken und eigene Matte mitbringen! ☺