



Barre-Workout

Samstag 11.04.2026 10:30–12:00 Uhr

Barre-Workout – fühl dich stark, aufrecht und elegant!

In dieser Barre-Einheit kombinieren wir Elemente aus Ballett, Pilates und funktionellem Training zu einem effektiven Ganzkörper-Workout! Mit kontrollierten, präzisen Bewegungen und fließenden Übergängen kräftigst du vor allem die Tiefenmuskulatur, formst schlanke Muskeln und trainierst dein Gleichgewicht – ganz ohne Sprünge oder harte Belastung. Ein intensives, aber gelenkschonendes Training an der Ballettstange und auf der Matte mit Fokus auf Körperhaltung, Balance und Core-Stabilität erwartet dich.

Anmeldung ab sofort unter 040-70108456

TSH-Fitness-Card-Inhaber: frei • TSH-Mitglieder: 5€ • Gäste: 10€



TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg

040-701 084 55
info@tshsport.de
www.tshsport.de

 @turnerschaftharburg

