

ABOUT BARRE

My Workout

ERLEBE MEIN BARRE WORKOUT - DEIN WEG ZU WOHLBEFINDEN UND INDIVIDUELLER FITNESS

ENTDECKE EIN TRAINING,
DAS KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGT.
MIT MEINEM BARRE WORKOUT
KOMBINIERST DU ELEMENTE AUS BALLETT, PILATES UND
YOGA ZU EINEM GANZHEITLICHEN ERLEBNIS, WELCHES
SICH PERFEKT AN DEIN FITNESSLEVEL ANPASST.
WOHLFÜHLEN STEHT AN ERSTER STELLE.
BEI MIR ZÄHLT NICHT NUR DIE KÖRPERLICHE FITNESS,
SONDERN AUCH DEIN WOHLBEFINDEN.
JEDER KURS IST DARAUF AUSGELEGT,
DIR FREUDE AN DER BEWEGUNG ZU VERMITTELN
UND STRESS ABZUBAUEN.
INDIVIDUELLES TRAINING FÜR JEDES LEVEL:
EGAL, OB DU ANFÄNGERIN ODER FORTGESCHRITTENE BIST
MEIN TRAINING PASST SICH DEINEN BEDÜRFNISSEN AN.
ICH UNTERSTÜTZE DICH DABEI,
DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE ZU ERREICHEN
UND DEIN GANZES POTENZIAL AUSZUSCHÖPFEN.
KOMM VORBEI UND PROBIERE ES AUS!
MACH DEN ERSTEN SCHRITT ZU EINEM GESUNDEN,
STARKEN UND AUSGEGLICHENEN KÖRPER
AUF DEINEM GANZ EIGENEN WEG.

A ^{LOVES} D
ANNI BARRE



Workout
BARRE





WORKOUT Barre

Du findest bei mir ein Training das nie langweilig wird, das in einer harmonischen Atmosphäre ohne Missgunst und Erfolgsdruck stattfindet!

- **Ganzheitlich:** Barre kombiniert Ballett, Pilates und Yoga zu einem umfassenden Training, das deinen gesamten Körper stärkt, dehnt und formt. Jeder Muskel wird aktiviert, sodass du eine schlanke und definierte Silhouette erreichst.
- **Stärkung der Tiefenmuskulatur:** Durch gezielte, kontrollierte Bewegungen trainierst du nicht nur die großen Muskelgruppen, sondern auch die tiefliegende Muskulatur. Das führt zu einer verbesserten Körperhaltung und mehr Stabilität.
- **Effektive Fettverbrennung:** Dank der intensiven Kombination aus Kraft, Ausdauer und Stretch förderst du den Stoffwechsel und verbrennst effektiv Kalorien.
- **Verbesserung der Flexibilität:** Die dynamischen Dehnübungen im Barre Workout sorgen für eine größere Beweglichkeit und helfen dabei, Verspannungen zu lösen. Du wirst schnell merken, wie sich dein Körper geschmeidiger und elastischer anfühlt.
- **Steigerung des Wohlbefindens:** Die harmonischen Abläufe und die konzentrierte Atmung sorgen für mentale Entspannung und reduzieren Stress.

Du verlässt das Training nicht nur stärker, sondern auch ausgeglichener!

MINI & ME BARRE - Dein perfekter Start nach der Rückbildung!
Du hast die Rückbildung erfolgreich abgeschlossen und möchtest nun wieder aktiv werden? Dann ist mein MINI & ME Kurs genau das Richtige für dich! Dieses spezielle Workout ist auf junge Mum's zugeschnitten, die sich langsam wieder an Sport herantasten möchten - als optimale Zwischenstufe vor intensiveren Trainingseinheiten.
Was erwartet dich?

- **Schonendes Training:** Barre kombiniert Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga, um deinen Körper sanft zu stärken und aufzubauen. Meine Übungen sind genau auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas abgestimmt. Du baust sanft Muskeln auf, förderst deine Beweglichkeit und verbesserst Deine Körperhaltung.
- **Du kannst dein Baby einfach mitbringen:** Keine Notwendigkeit für eine Betreuung.
- **Gemeinschaft und Unterstützung:** Trainiere in einer Gruppe von Mum's, die sich gegenseitig motivieren und über viele gemeinsame Themen austauschen.

Komm vorbei und finde deine Balance zwischen Mama-Alltag und eigenem Wohlbefinden!

MINI & ME Barre



PERSONAL Barre

Werde fit und fühl dich großartig!
Genieße ein maßgeschneidertes Personal Barre Workout das ganz auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Ob du Anfängerin bist oder bereits Erfahrung hast, dieses Einzeltraining bringt dich weiter!

Dich erwartet:

- ein persönlich abgestimmtes Einzeltraining,
- effektive Ganzkörperstraffung,
- Verbesserung Deiner Flexibilität und Haltung,
- intensive 1:1 Betreuung und Motivation.

Bereit für ein neues Ich?

Melde dich jetzt für dein Personaltraining an und starte deine exklusive Fitnessreise!

Kontakt &
Infos

