

Gesund & aktiv  
älter werden

## BARRE WORKOUT

Beim Barre-Workout werden Elemente aus Ballett, Fitness und Yoga miteinander verbunden. Dabei wird die Ballettstange, im englischen "Barre" genannt, als Hilfestellung genutzt. Für alle Altersgruppen!

Dauer: ca. 1 Stunde



Di. 14.05.  
**2024**



18:30  
**Uhr**



MTV  
**Topfit**

Melde dich jetzt über das MTV Büro  
oder das 'topfit' an.

