



# Pilates-Studio Elisabeth Rosen

Trainingscenter for Health, Mind and Body

1020 Wien - Walcherstraße 13/2/1  
3430 Tulln - Rudolf-Buchinger-Straße 5

## BARRE WORKOUT

Du hast noch nie von Ballet Barre Workout gehört?

Barre Workout, d.h. Training an der Balletstange, stammt ursprünglich aus dem Warm Up von Ballerinas. Beim Barre Workout handelt es sich um einen Mix von Übungen aus klassischen Tanztechniken, von Pilates- und Yogaübungen: Jeder Körperteil wird gefordert, aber nicht überfordert!

Barre Workout ist ein ästhetisches und rundum weibliches Workout!

Die speziellen Übungen an der Balletstange führen zu einer schlanken Muskelstruktur. Deine Beweglichkeit, Körperspannung und der Gleichgewichtssinn werden verbessert. Deine Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur wird dabei auch in Form gebracht.

Barre Workout ist schweißtreibend – aber jeder kann es machen! Es ist keine Tanzerfahrung notwendig. Das Training ist intensiv und low-impact: Du bekommst ein Ganzkörperworkout mit Kalorienverbrennung ohne deine Gelenke zu überlasten.

Dein Barre Workout wird dir nie langweilig! Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Neben unterschiedlichen Kurskonzepten werden auch verschiedene Kleingeräte eingesetzt.

**Neu: Ballet Barre Workout im Pilates-Studio Rosen in Wien  
jeden Dienstag von 19:00 bis 19:55 Uhr**