

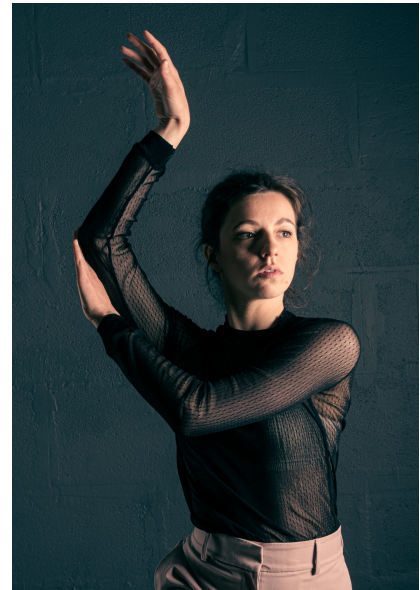
# Fit – Floor Barre

**Kursbeginn:**

**Mittwoch, den 22.02.2023**

Uhrzeit 18.00 – 19.00

*mit Mathilde Fasciana*



Floor-Barre ist eine Methode zur Kräftigung der Körpermitte und der Tiefenmuskulatur.

Die Basisbewegungen stammen aus der Ballett-Technik und werden auf dem Boden liegend ausgeführt. Die Arbeit achtet auf die korrekte Körperhaltung der einzelnen TeilnehmerInnen. Besondere Beachtung erfährt die Ausrichtung des Beckens. Die Bewegungssequenzen ermöglichen außerdem eine Aktivierung und Mobilisierung der Gelenke. Floor-Barre stellt eine optimale Ergänzung und Bereicherung für alle Tanzarten dar. Diese Methode ist ebenfalls für alle Menschen geeignet die keine Tanzvorkenntnisse haben, die aber körperbewusst trainieren möchten.

Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersklasse offen und benötigt keine Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eigene Yoga-matte oder ein Badetuch mit

***Begeisterte “Movers” sind herzlich eingeladen!***