

# BARRE WORKOUT

Allround - Fitness - Workout

MIT PATRICIA HELENA

TSV STUDIO Grabenstätt - Wöchentlich

MONTAG	20 - 21Uhr	Erwachsene
MITTWOCH	11 - 12 Uhr	Erwachsene
	15 - 16 Uhr	Kids (6 - 11 J.)
	16 - 17 Uhr	Teens (ab 11 J.)

SCHNUPPERWOCHE - KOSTENLOSE PROBESTUNDEN

MO, 10. MÄRZ & MI, 12. MÄRZ 2025

## BARRE BENEFITS

- ☀ Ganzkörper-Workout
- ☀ Perfect Body Shaping
- ☀ Kraft, Stärke & Ausdauer
- ☀ Muskelaufbau- & Stärkung
- ☀ Stabilität, Gleichgewicht & Flexibilität
- ☀ Schöne lange, geschmeidige Muskeln
- ☀ CARDIO Elemente für Herz- & Kreislauf
- ☀ Intensives CORE Training, Rumpfstärkung
- ☀ Motivation & Fun Factor guaranteed
- ☀ Elemente aus:  
Ballett, Pilates, Yoga, Functional Fit, u.a.m.



## GET THE BARRE GLOW

GANZKÖRPER WORKOUT inspiriert vom Ballett, in Kombi mit Floor Work

BARRE FLOW kombiniert Elemente aus BALLETT, PILATES, FUNCTIONAL FIT, YOGA & STRETCHING und macht es zu einem einzigartigen BODY WORKOUT.

Perfekt zum Straffen & Dehnen der Muskulatur und Formen der Konturen.

Freu' DICH auf POWER & DYNAMIK bei stärkenden Fitnessübungen abgezielt auf Bauch, Beine, Po (BBP) sowie Arme & Rücken kombiniert mit effektiven BARRE Moves, inspiriert von Elementen aus dem Ballett, die deinen gesamten Körper trainieren, aktivieren und mobilisieren. Das Ergebnis: **"PERFECT BODY-SHAPING"** mit dem langen schlanken und definierten Muskeln sowie Flexibilität & Mobilität. Stabilität, Balance, Kraft, Ausdauer, Cardio, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert und die Tiefenmuskulatur und dein „CORE“ wird gestärkt. Das abschliessende **STRETCHING** entspannt DICH & deine trainierten Muskeln.

## PATRICIA HELENA

liebt Tanz & Musik seit ihrer Kindheit und verbringt ihre Freizeit am liebsten in der Natur mit Outdoor Sports sowie im Tanzstudio mit Ballett, Barre Fitness, BodyPump, Lyrical Jazz...

Als zertifizierte Entspannungs-Trainerin (DEKRA, Academy of Sports) bringt sie ihr Know-How mit viel Achtsamkeit in die Barre Flow Workout Classes ein.

Ihre Leidenschaft für Tanz, inklusive der Tanzpädagogik-Fortbildung an der *IWANSON Intern. School of Contemporary Dance* sowie Trainings in Kreativem Tanz fließen in ihre Barre Workout Classes ein.

Die zertifizierte Barre Basics Ausbildung an der *IWANSON School* mit Trainern von *Kale & Cake* (2/2024) ergänzt ihr wöchentliches Training in Barre Fitness im *StudioOne* in München (seit 03/2023).

Dies bildet die Basis für ihren eigenen Barre Stil, den sie als ‚BARRE FLOW‘ Workout in *Weekly Classes & PT's* im Chiemgau und in München anbietet.

FOLLOW auf Insta: [@barreflow.studio](https://www.instagram.com/barreflow.studio)

ANMELDUNG ZUR PROBESTUNDE & REGULÄRE TN PER E-MAIL AN:  
[BARRE@PATRICIAHELENA.COM](mailto:BARRE@PATRICIAHELENA.COM) ODER VIA WHATSAPP: 0176.35371980