

Ballett, mal anders gedreht

Ganz ohne Tutu, „Schwanensee“ und Pirouetten: Die neuen, trendigen Workouts machen schlank, fit und grazil



Die Kurse Xtend Barre und Barre Concept enthalten Pilates-Übungen auf der Matte und Übungen mit Hanteln und Bällen für den Oberkörper



Wer träumt nicht davon, sich federleicht zu fühlen und anmutig wie eine Tänzerin durch die Gegend zu schweben. Wie praktisch, dass man dazu heute kein Rosa mehr mögen muss. Das gute alte Ballett ist nämlich wieder da, erobert aber in neuen, trendigen Fitness-Workouts die Studios. Tänzerisch, sportlich oder meditativ kommen die Kurse an der Ballettstange daher. Was sie alle gemeinsam haben: Sie geben uns ein anmutiges Gefühl und machen eine tolle Figur.

Warum bloß mussten wir so lange darauf warten? Ballett war schließlich schon immer ein effektives Fitness- und Figurtraining für den ganzen Körper, denn die Übungen im Plié oder Relevé machen starke Beine und einen straffen Po und kräftigen die tiefen Rumpfmuskeln, die den Körper aufrecht halten. Die Ballettstange hilft, bei den Übungen das

Gleichgewicht zu halten. „Ballett ist die tänzerische Form des funktionellen Trainings“, erklärt die Kölnerin Corinna Kühnle, Erfinderin des Ballett-Workouts Soul Flow, den Trend. „Der Körper wird als Ganzes belastet, bei jeder Übung. Ballett ist daher ein ideales Kraft-Balance-Training, das eine gute Haltung macht und Bauch, Beine und Po strafft.“

Das Geheimnis der neuen Ballett-Workouts: Die Kurse enthalten Elemente aus dem Pilates, die die tiefen Haltemuskeln kräftigen. Übungen auf einem Bein sorgen für einen festen Stand und ein gutes Gleichgewicht. Der Körper wird insgesamt aufgerichtet und gestrafft, das macht eine lange, schlanke Silhouette. „Das Schöne am Ballett-Workout ist: Es bringt ganz viel, und man muss nicht mal tanzen können“, so Xtend-Barre-Trainerin Cindy Over.

DANIELA STOHN

FOTON STEPH BARRETT

Das Wohlfühlprogramm mit Cranberry-Kraft!

NEU



Die neuen Workouts an der Stange

1. Der Vorreiter aus Amerika

Xtend Barre: Das Barrentraining aus den USA ist ein sehr fitnessorientiertes Gruppen-Workout: Zu schneller Musik werden alle Muskelgruppen dynamisch gekräftigt, Cardio-Effekt inklusive.

Jeder Kurs enthält 10 bis 15 Minuten Oberarmtraining mit Hanteln, 25 Minuten Training an der Ballettstange und 10 bis 15 Minuten Pilates-Training auf der Matte (*Studios unter xtendbarreworkout.com; bislang in Düsseldorf, neue Trainer werden gerade ausgebildet*).


2. Das Athletik-Workout

Barre Concept: Das Training der deutschen Pilates-Trainerin Sabine Heydecker ist auch sehr sportlich. In den klassischen Ballettpositionen wird in der Gruppe die Kraftausdauer trainiert – vor allem an Bauch, Beinen und Po. Pilates- und Yoga-Übungen sind integriert, zum Teil wird mit Bällen, Kurzhanteln und Gurten gearbeitet. In diesem Jahr kommt ein spezielles Herz-Kreislauf-Training an der Ballettstange hinzu: Cardio Barre (*Studios unter www.barre-concept.de*).

3. Das Tanztraining

Soul Flow: Das neue Gruppen-Workout von Corinna Kühnle ist sehr ästhetisch und anmutig. Fließende tänzerische Bewegungen und Stabilisationsübungen in den Ballettpositionen kräftigen die Muskeln am ganzen Körper und sorgen für eine gute Haltung und ein besseres Gleichgewicht, Yoga-Elemente für mehr Beweglichkeit und Stressabbau (*Studios in Hamburg: tybas-dance.com; und Köln: asv-koeln.de*).

4. Ballett für die Seele

A.E.R.o. Ballet: ein meditatives Workout der Hamburgerin Cécile Sydow, das Fitness, Stretching und Tiefenentspannung mit Elementen aus dem klassischen Ballett verbindet. Während des Trainings wird der Körper durch ineinander übergehende Bewegungen geformt und die innere Balance wiederhergestellt (*Studios in Hamburg: meridianspa.de, ballettwerkstatt-eppendorf.de*). 

Extra viel Cranberry, clever kombiniert mit Vitaminen und Spurenelementen:

- **Hochdosiert: 600 mg Cranberryextrakt** (36 mg PAC)
- Zusätzlich: **200 mg Granatapfelextrakt**
- **Vitamin C, Zink und Selen** tragen zur normalen Funktion des **Immunsystems** bei – und somit zu einer **gesunden Blase**
- **Nur 1 Kapsel täglich**



 **NUR IN DER APOTHEKE**


Doppelherz

Die Kraft der zwei Herzen.

Zur Erinnerung für Ihre Apotheke:

30 Kapseln
60 Kapseln

PZN 9764934
PZN 9726299 (Pharma-Zentral-Nummer)