

## **Barre Concept**

### **Fitness an der Ballettstange**

Das Barre Concept ist ein Workout, das schwerpunktmäßig an einer Ballettstange durchgeführt wird. Mit Hilfe von Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining verspricht das Konzept, mit den weiblichen Problemzonen wie Bauch, Beinen und Po erfolgreich den Kampf aufzunehmen. Ziel des Ganzkörpertrainings ist eine grazile Ballerina-Figur.

In den USA ist Barre Concept bereits seit rund zwölf Jahren etabliert und hat viele prominente Anhängerinnen – 2018 schwappt der Trend auch nach Deutschland über. Durch das Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Beweglichkeit verbessert.

### **Das Workout an der Ballettstange**