



Neues Trainingsgefühl mit Wow-Effekt

Text: Eva-Maria Homann/Tanja Krodel, Foto: Studio.12

Barre-Fusion: Das Training an der Stange

Sie sind die Vorreiterinnen: Tanja Krodel und Anja Riesenberg haben 2014 mit »Studio.12« das erste »Barre-Fusion« Studio in Deutschland eröffnet. Vier Jahre zuvor berichtete die fitness-begeisterte Designerin Barbara Becker den beiden Münchner Trainerinnen von einem neuen, einzigartigen Workout, das völlig neue Trainingseffekte und schnelle Resultate bringe – Barre-Fusion wurde noch als Geheimitipp der Fitnessbranche gehandelt. Es bedurfte einiges, um die beiden Power-Frauen Tanja und Anja herauszufordern und zu begeistern, können sie doch auf mehr als 25 bzw. 15 Jahre Traineraktivität zurück blicken. Kurzerhand haben sich beide in den Flieger gesetzt, um sich in New York ein eigenes Bild des Barre Trainings zu machen.

Bei *Exhale* hat sie die Leidenschaft für Barre oder Core Fusion, wie es dort heißt, gepackt. Ein völlig neues Trainingsgefühl mit Wow-Effekt.

In nur fünf Tagen Intensivkurs mit Barre Klassen morgens und abends, wurde die Leidenschaft für diese neue Trainingsmethode entfacht. Im Herbst 2013 absolvierten beide als erste deutsche Trainer das *Exhale Barre Teacher Training* in New York. Die renommierten Ausbilder Elisabeth Half-

papp und Fred de Vito, beide mit 30 Jahren Erfahrung in der Sportbranche, motivierten Tanja und Anja zur Eröffnung eines eigenen Studios, die Idee für das *Studio.12* war geboren.

»Unseren Kunden öffnet sich in Bogenhausen ein wunderschönes Studio mit alten Holzböden, hohen Decken und viel Licht. Eine gelungene Mischung aus exklusivem Privatstudio und moderner Gemütlichkeit mit hoher Qualität«, so Tanja Krodel.

Die Ausstattung

Zu einem Barre-Fusion Studio gehören große Spiegel und Ballett-Stangen. Grundsätzlich sollten die Stangen sehr fest in der Höhe von ca. 95 Zentimetern montiert werden, am besten auf einem zusätzlichen Brett an der Wand, da einige Positionen sehr starken Zug ausüben. Die Stange sollte aus eingöltem Holz bestehen. Zusätzlich werden Pilates Bälle mit ca. 24cm Durchmesser benutzt, Hanteln mit 1-2 Kilogramm sowie eventuell Thera- oder Loop-Bänder und eine Matte. »Wer Fragen hat, kann sich an uns wenden, denn wir bieten auch Beratungen zur Gründung von Studios oder Konzepten an«, erläutert Krodel.

Barre-Fusion

ist der neueste Trend aus den USA, ein athletisches und dynamisches Training an der Ballettstange Barre, das klassische Ballettpositionen mit Yoga-, Pilates- und funktionellen Übungen kombiniert.

Barre-Fusion verhilft in kürzester Zeit zu trainierten Beinen, einem knackigen Po, definierten Armen und einem straffen Bauch und mehr Beweglichkeit. Mit Hilfe von kleinen Handgewichten, Bällen und Bändern findet das Training hauptsächlich an der Ballettstange statt.

Dadurch sind völlig neuartige und vielseitige Übungsvariationen möglich. Alle intensiv bearbeiteten Muskeln werden direkt danach wieder bis in die Tiefe gedehnt, bekommen dadurch eine lange Struktur und verhelfen dem Körper zu einer guten Haltung und einer schönen Definition – auch für Männer.

Die Ausbildung

Als Grundvoraussetzung für ein professionelles Training an der Barre sollte man bereits Gymnastiklehrer, Personaltrainer, Trainer für Pilates, Aerobic oder Übungsleiter sein, unterstreicht Krodel, die über 15 Jahre Erfahrung in Ausbildungsbereich verfügt und selbst Ausbildungen zum Barre-Fusion Trainer im *Studio.12* anbietet.

Die Ausbildung beinhaltet 18 Unterrichtseinheiten an zwei Tagen. Ein ausführliches Handbuch mit Fotos der Barre Übungen und den jeweiligen Übungsvarianten wird ausgehändigt. Es werden verschiedene Beispiele für den Aufbau eines Barre-Fusion Stundenbildes praktisch und schriftlich erklärt. Das Stundenformat ist in einzelne, den Muskelgruppen entsprechende, Blöcke aufgeteilt.

Für fast jede Muskelgruppe gibt es Übungen mit und ohne Barre mit unterschiedlichen Variationen im Tempo, der Rhythmik und der Positionierung, so dass das Gefühl einer kleinen Choreographie entsteht ohne tanzen zu müssen. Es werden Barre-Fusion Masterclasses für verschiedene Fitness-Levels gezeigt und erklärt. Die Musikstücke werden passend zu den Übungen an der Barre ausgewählt, Musiklisten mit Beispielen ausgeteilt.

Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer eine offizielle Teilnahmebestätigung der Ausbildung. »Um die hohe Quali-

tät dieses Barre-Fusion Seminars zu gewährleisten, ist die maximale Teilnehmerzahl in unseren Ausbildungskursen auf acht begrenzt«, unterstreicht Krodel.

Aufbauend kann man die Ausbildung *Cardio&Barre* absolvieren. Die Voraussetzung hierfür ist eine Barre-Fusion Ausbildung oder eine andere Barre-Workout Ausbildung. Ein *Cardio&Barre* Kursformat beinhaltet ein 30-minütiges Herz-Kreislauftraining an der Barre und auf der Matte, dabei werden auch Hilfsmittel wie Hanteln und Gummibänder eingesetzt. Es werden verschiedene Level dafür gezeigt, um die Intensität des Kurses variieren und unterschiedlich gestalten zu können. Für alle klassischen Barre-Fusion Kurse werden durch Hilfsmittel und Übungsvariationen kreative Gestaltungsmöglichkeiten erarbeitet.

Neue Trends – Pro oder Contra?

Tanja Krodel hat Erfahrung neue Trends in Deutschland zu etablieren, war sie doch vor über 20 Jahren in München eine der ersten, die Pilates in einem großen Studio angeboten hat.

»Man sollte die Einführung eines neuen Konzepts nicht aus dem Gedanken heraus, dass es ein Trend ist, begründen, sondern weil das Grundkonzept und die Trainingslehre dahinter einen total überzeugen«, bekräftigt Tanja Krodel. Dann habe ein neuer Trend die Chance, sich hierzulande zu etablieren.

Es gebe viele Trends, die eher aus dem Spaß-Gedanken aufkommen. Dagegen sei erst einmal nichts einzuwenden, wenn es die Kursteilnehmer motiviere. »Mir persönlich liegt mehr an Anatomie, Körperausrichtung und an gezieltem Training mit mehr Definition der Muskulatur etc. Das soll natürlich auch Spaß machen, aber der Fokus ist trotzdem ein anderer«, erläutert die erfahrene Trainerin. Der Erfolg der Teilnehmer sei letztendlich ausschlaggebend und wenn der Weg zu mehr Fitness auch noch Spaß bereite, sei das für alle Beteiligten ein positiver Effekt. ■

Die Autorin

Tanja Krodel ist seit fast 30 Jahren international als Trainerin tätig. Sie absolvierte eine Pilates- und Yoga Ausbildung sowie verschiedene Trainerscheine. Sie bildet Trainer aus und entwickelt Trainingskonzepte für DVDs und Bücher mit z. B. Veronica Ferres, Barbara Becker, Heiner Lauterbach und Christine Neubauer. Sie schreibt für Magazine wie Elle, Madame, Vogue, Focus, Bunte etc. Fachartikel und wurde von der *Cosmopolitan* zu einer der besten Trainerinnen der Welt gewählt.

Fitness Events und Kurse mit ihr finden regelmäßig in ausgewählten Hotels und Clubs statt. Ein aktiver und gesunder Lebensstil ist ihre Leidenschaft, ihre Teilnehmer dafür zu begeistern und sie auf ihren Weg dorthin zu begleiten ihr Ziel.

Kontakt: Internet www.studio12-munich.com, Instagram [studio.12munich](https://www.instagram.com/studio.12munich) und [tanjastudio.12](https://www.instagram.com/tanjastudio.12) sowie [anjestudio.12](https://www.facebook.com/studio.12), Facebook [Studio.12](https://www.facebook.com/studio.12).