

Was macht man eigentlich beim Barre-Workout?

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Tanz, Yoga und Pilates, das für definierte Muskeln und mehr Beweglichkeit sorgt: Hört sich ziemlich gut an. Beauty-Redakteurin Johanna Preisinger hat das angesagte Ballett-Workout für uns getestet

Produktion: Johanna Preisinger. Fotos: Bruno Axhausen

Als ich drei Jahre alt war, wollte ich unbedingt in den Ballett-Unterricht. Wochenlang lag ich meiner Mutter mit meinem Wunsch in den Ohren. Bis sie mir einen rosafarbenen Body und eine weiße Strumpfhose kaufte und mich zu einer Stunde anmeldete. Wir verbrachten den Unterricht damit, im Pferdchengalopp durch den Saal zu hüpfen. Ich war total enttäuscht, meine Ballerina-Karriere war beendet, bevor sie begonnen hatte. Heute frage ich mich, was ich damals erwartet habe – dass wir aus dem Stand eine „Schwanensee“-Choreografie einstudieren?

Neulich erzählte mir dann allerdings eine Kollegin von ihrem neuen Lieblingsworkout: Barre-Fusion. Eine Mischung aus Ballett und Yoga. An der Stange. Sie schwärmte davon, wie gut es ihr tue, dass sie durch das intensive Ganzkörpertraining einen straffen und wohlgeformten Body bekommen habe (und ja, den hat sie wirklich). Sofort fühlte ich mich an meinen Mädchentraum erinnert. Warum nicht einen zweiten Anlauf starten? Ganz ohne Pferdchengalopp. Ich rief also in einem Münchner Boutique-Studio an und meldete mich

für die Barre-Fusion-Stunde am nächsten Tag (Kosten: ab 18 Euro) an.

ALTBAU-FLAIR UND FRÜCHTETEE

In der Arbeit sitze ich fast den ganzen Tag am Schreibtisch, da fühlt man sich manchmal ganz schön verspannt. Umso mehr freue ich mich auf das anstehende Workout. Ich betrete das Studio im Münchner >>

Das entspannte Lächeln täuscht! Denn die Bauchübung mit Aerobic-Ball und Stange ist superanstrengend. Hier wird direkt aus der Körpermitte gearbeitet, was zusätzlich den Core stärkt



Beauty-Redakteurin Johanna Preisinger (re.) beim Barre-Fusion-Training im Münchner Studio.12 mit Studiobesitzerin und Trainerin Anja Riesenberg



1



2



3



4

3 Der Stand auf dem Ball zaubert schön definierte Waden.
4 Bei den „Dips“ geht der Po hoch und runter, es werden Arme, Po und Beine trainiert

1 Sitzen, Radfahren, Laufen: All das kann unseren Hüftbeuger verkürzen. Stretching, bei dem die Hüfte geöffnet wird, wirkt dem ganzen entgegen und verhilft zu einer besseren Beweglichkeit.
2 Eine wackelige Angelegenheit: Die „Side-Plank“ trainiert Bauch, Taille, Becken und das Gleichgewicht

Nordosten. Wie schön. Wie hell. Wie entspannt! Statt angestregte Fitnessstempelatmosphäre herrscht hier Gelassenheit in edlem Altbau-Ambiente. Trainerin Anja, der das Studio gemeinsam mit einer Kollegin gehört, streckt mir eine Tasse Früchtetee entgegen.

ELEKTRO-BEATS UND ZITTERNDE BEINE

Im Kursraum sehe ich zuerst mal Spiegel an den Wänden. Und dann natürlich: die waagrecht an der Wand befestigte Stange („barre“ stammt aus dem Französischen und bedeutet „Stange“). Sie soll Halt geben und als Hilfestellung bei Muskel- und Stretchingübungen dienen. Mit mir befinden sich fünf weitere Kursteilnehmerinnen im Raum, hier ist zwischen 20 und 60 jedes Alter vertreten. Die Frauen tragen Trainingsleggings in bunten Farben und eng anliegende Tops. „Guten Abend, ihr Lieben! Schön, dass ihr hier seid!“, begrüßt Anja die Trainingsrunde und schaltet die Musikanlage an. Aus den Lautsprechern wummern flotte Elektro-Beats.

Wir beginnen die Stunde mit einem Warm-up an der Stange. Ähnlich wie beim Ballett gehen wir ins sogenannte Plié. Dabei werden die Füße nach außen gedreht, was bedeutet, dass die Beine von der Hüfte bis zu den Füßen nach außen zeigen. In dieser Position gehen wir in die Beuge und be-

wegen dabei einen Arm seitlich über den Kopf. Es geht hoch und runter. Anja blickt mich an und eilt an meine Seite: „Achte auf deine Fußspitzen, die Hüfte kommt weiter nach vorn und dein Rücken muss etwas gerader sein.“ Mit gekonnten Handgriffen korrigiert sie sanft meine Haltung und erklärt: „Mit dieser Übung aktivieren wir unsere Gelenke und öffnen den Schultergürtel. Wir verbringen den Großteil des Tages meist in einer schlechten Haltung, mit dieser Übung wirken wir dem entgegen.“ Stimmt, meine Haltung ist wirklich nicht die beste. Hier macht übrigens auch die eng anliegende Kleidung Sinn. So kann die Trainerin genau die Körperhaltung der Teilnehmer und die Ausführung der Übungen beobachten und immer wieder verbessern.

Zusätzlich zu der Kniebeuge bzw. dem Plié stellen wir uns nun auf die Zehenspitzen und bereits nach einigen Minuten fangen meine Beine an, wie wild zu zittern. Ich dachte eigentlich, ich sei sportlich – aber hier fühle ich mich wie eine blutige Anfängerin. Die Erklärung dafür ist eigentlich simpel: Ich kenne diese Bewegungsabläufe noch nicht und der Körper ist ein Gewohnheitstier. Üblicherweise halte ich mich mit Spinning-Kursen und Functional Training fit, aber in diesen Stunden werden beispielsweise in den Beinen hauptsächlich die großen Muskelpartien beansprucht. Bei Barre-Fusion werden die

Beine durch die verschiedenen Positionen der Hüfte rundherum gestärkt. Das gibt bei regelmäßigen Workouts dann auch diese hübschen, definierten und lang gezogenen Muskeln. Und genau die möchte ich haben. Also heißt es Zähne zusammenbeißen, immerhin sind wir jetzt gerade mal bei der Aufwärmrunde.

ABSCHLUSS-STRETCHING UND GLÜCK PUR

Weiter geht es auf der Matte. Wir machen Liegestütze, Planks und Side-Planks (Bild 2). Wieder kommt Anja und korrigiert meine Haltung. Schultergelenk und Ellbogen sollen eine Linie ergeben, der Rücken ist gerade, die Hüfte kommt nach vorn und weiter hoch. Und das Gewicht konzentriert sich auf die Außenkanten der Füße. Irgendwann weiß ich gar nicht mehr, wohin mit meinen Gliedma-

ßen, sodass ich laut loslachen muss, aus der Position kippe und auf der Matte lande. Auch Anja muss lachen, versichert mir aber, das sei ganz normal. Na dann! Für das Beintraining schnappen wir uns einen kleinen Aerobic-Ball. Dieser wird unter der Ferse positioniert und soll den Schwierigkeitsgrad erhöhen, weil wir neben dem Kräftigungs-Part auch noch das Gleichgewicht halten müssen. Viele der Übungen sind mit Stretching-Elementen verbunden, was das schweißtreibende Training immer wieder etwas auflockert. Zum Abschluss wird dann der ganze Körper noch mal ausgiebig gedehnt und wir beenden den Kurs mit einer Entspannungsminute. Ruhig liegen wir auf der Matte und fühlen, wie unser Körper arbeitet. Ein tolles Gefühl. Zu Hause falle ich vor Erschöpfung sofort ins Bett und schlafe so gut, wie schon lange nicht mehr.

HIER GIBT ES BARRE-KURSE

STUDIO.12

Possartstraße 12
81679 München
studio12-munich.com

STFC

Guldenbachstraße 1
50935 Köln
staytuned-coaching.de

STUDIO VEDA

Arndtstraße 68
04275 Leipzig
studioveda.de

YOUPILA

Zippelhaus 2
20457 Hamburg
youpila.de

