

## Essen Sie sich schlank

Gesunde Low-Carb-Rezepte für jeden Tag



Nach Detox kommt jetzt **Retox**: genießen und dabei entgiften

## Welcher Sport den Sex besser macht

Die Antwort auf S. 82

## FERIEN

- Hotels mit tollen Sport-Angeboten
- Die schönsten Radtouren in ganz Europa

MIT  
**EXPERTEN-TIPPS**  
von Top-Trainern,  
Profisportlern und  
Star-Coach  
**DETLEF SOOST**

## FUNKTION & STYLE

Sportbekleidung,  
die richtig was kann

**TEST**  
Wie hoch ist Ihr  
Fitness-IQ?

# Fit & schön in den Frühling

Mit Spaß in Form kommen • Anfangen: **Workouts** für jeden Typ • Dranbleiben: **Motivations-Tipps**, die wirklich funktionieren • **Besser trainieren**: wissen, was einem guttut



Auch auf Instagram ist der Tanz-Trend angekommen – bei Stars wie Shakira, Karlie Kloss und Miranda Kerr



# LET'S DANCE!

→ Tanz-Workout statt Training im Fitnessstudio. wellfit-Autorin Johanna Zimmermann powert sich zweimal pro Woche beim Ballet Barre aus. Und erklärt, warum der Trendsport aus den USA jetzt auch bei uns so angesagt ist



**FITNESS-COACH  
DETLEF SOOST**

„Tanzen ist meine Leidenschaft. Ich habe deshalb Shape’N’Dance entwickelt, das Fitness und Tanz verbindet. Hält fit, formt die Muskeln und bringt viel Spaß. Dabei werden mehr Glückshormone ausgeschüttet als beim normalen Fitnesstraining – probiert es!“ Infos zu Detlef Soosts Kursangebot: [deesdanceschool.de](http://deesdanceschool.de).



**F**reitagabend im Münchner Tanzatelier „Studio One“. Zwanzig Frauen reihen sich an der Ballettstange auf – der Hals gestreckt, der Rücken gerade, den rechten Arm im Halbbogen vor dem Körper. Dann startet die Musik: Es ist nicht Tschaikowskys „Schwanensee“, sondern Justin Biebers Clubhymne „Sorry“. Die Teilnehmerinnen drehen dazu keine Pirouetten, sondern machen Kniebeugen auf Zehenspitzen oder drücken, mit Gummibändern um den Fesseln, die ausgestreckten Beine auseinander. Es wird geschwitzt und, wenn Trainerin Anja Marinkovic das Tempo erhöht, auch mal leise geflücht.

**Ballet Barre heißt diese neue Trendsportart, die aus den USA kommt und mit der sich Models wie Miranda Kerr und Doutzen Kroes fit halten.**

„Kombiniert werden klassische Ballett- und Fitness-Elemente. Wir arbeiten an der Stange und mit Grundpositionen aus dem Ballett, benutzen dabei aber auch kleinere Geräte wie Hanteln, Gymnastikbälle und elastische Bänder“, erklärt Coach Anja. „Trainiert werden gezielt Bauch, Beine, Po und die Oberarme. Gleichzeitig dehnen wir viel, um die Muskeln geschmeidig zu halten.“

Damit unterscheidet sich der Sport von Zumba, einem Cardio-Workout, das vor über zehn Jahren einen regelrechten Tanzhype in Deutschland auslöste. Es setzt sich aus lateinamerikanischen Tänzen wie Tango und Merengue sowie Aerobic zusammen und ge-



**JOHANNA ZIMMERMANN** tanzte als Kind klassisches Ballett. Jetzt hat sie den Sport neu für sich entdeckt.

hört heute zum Standardangebot vieler Fitnessstudios. Noch in der Aufwärmphase befinden sich hingegen neuere Tanzrends wie „Bokwa“, bei dem zu südafrikanischen Rhythmen Zahlen und Buchstaben nachgetanzt werden. Oder das „Voga“, das Yoga-Positionen (z. B. Krieger, Utkatasana) mit dem Tanzstil Voguing verbindet. Der erinnert stark an das Posing von Models und wurde durch Popqueen Madonna in den Eighties berühmt. Für Paartänzer bietet sich außerdem „Zouk“ an, das ursprünglich aus der Karibik stammt und dem brasilianischen Lambada ähnelt.

Warum das Konzept Tanztrifft-Fitness derzeit so boomt? „Reines Kraft- oder Ausdauertraining im Fitness-Studio schreckt viele ab. Eine Stunde joggen gehen oder an Geräten trainieren? Das kostet Überwindung“, erklärt Anja. „Beim Ballet Barre trainieren wir in der Gruppe zu lauter Musik. Getanzt hat außerdem jeder schon mal, die Berührungspunkte sind also nicht so groß.“ Und Tanzen macht glücklich. Das belegt eine Studie der Laval University in Quebec. Dort fand man heraus, dass Tanzen sowohl die Leistung von Herz und Kreislauf verbessert als

auch die Psyche fit macht und bei Müdigkeit, depressiven Verstimmungen und Angstzuständen helfen kann. Neuropsychologische Experimente belegen, dass Tanzen die Belohnungsareale im Gehirn aktiviert und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Das ist besser als jede Tafel Schokolade.

Im „Studio One“ neigt sich die Ballettstunde dem Ende zu und die Teilnehmerinnen verabschieden sich mit einem Knicks. Einige bedanken sich persönlich bei Anja für das tough Workout, erzählen stolz von den Trainingserfolgen. „Ein paar Mädels haben aber auch geschimpft“, sagt Anja mit einem Grinsen. „Die kriegen die Jeans nicht mehr zu, weil ihr Po so muskulös geworden ist.“

## HIER WIRD GETANZT:

### → **BALLET BARRE**

Im Münchner „Studio One“ kann man sechsmal die Woche Ballet Barre trainieren ([studio1-muenchen.de](http://studio1-muenchen.de)). Weitere Studios in Deutschland unter [barre-concept.de](http://barre-concept.de)

### → **BOKWA**

Videos, individuelle Trainer und Studios findet man unter [bokwafitness.com](http://bokwafitness.com)

### → **VOGA**

Der Sport ist in England ein Hit, hierzulande aber noch kaum verbreitet. „House of Voga“ zeigt auf YouTube-Videos, wie’s geht

### → **ZOUK**

Viele Tanzschulen bieten inzwischen Kurse an, wie die Munich Latin Dance Academy ([mldanceacademy.de](http://mldanceacademy.de)). Videos zum Reinschnuppern gibt’s auf [tanzschule-zouk.de](http://tanzschule-zouk.de)