

Von Anfang an in Form
Das Ballett-Work-out kombiniert Elemente aus Pilates, Yoga, Tanz und Stretching-Positionen – das Schöne dabei: Sie brauchen dafür keine Tanzerfahrung



Beauty
Body

Zugegeben: Zu den perfekten Kurven eines Victoria's-Secret-Modells gehört ein bisschen mehr als das ideale Training. Doch ab sofort erscheint die offenbar optimale Kombi aus langen, definierten Muskeln und einer schlanken, weiblichen Silhouette nicht mehr unerreichbar. Wir lüften das Geheimnis! Nicht nur die Laufstegschönheiten, auch Hollywoodstars wie Taylor Swift oder Zoëy Deschanel hat das Ballettfever gepackt. Sie denken an rosa Tüll-Tutus und klassischen Tanzunterricht? Weit gefehlt: In neuen Programmen wie „Ballet Beautiful“, gegründet von Star-Trainerin Mary Helen Bowers, geht es vor allem darum, gezielt die Tiefenmuskulatur zu beanspruchen und parallel eine grazile, zarte Figur zu formen. Ballett, Yoga und Pilates vereinen sich dafür zu einem innovativen Konzept. Sie haben keine Tanzerfahrung? Kein Problem! Es geht vielmehr um das neue Körpergefühl, den Spaß und vor allem Schweiß – denn ja, auch wenn die Resultate elfengleich aussehen: Das Ballett-Work-out ist definitiv herausfordernd. BEAUTYtalk schaut für Sie hinter die Kulissen des Fitnesstrends!



»Ballet Beautiful hat meinen Körper transformiert. Ich kann gar nicht genug von Mary Helen schwärmen.«

Lily Aldridge, Victoria's-Secret-Model

Vor der Show arbeitet Mary Helen intensiv mit den Models. Die sind so begeistert, dass sie stetig Instagram-Schnappschüsse vom gemeinsamen Training posten (rechts: Romee Strijd)

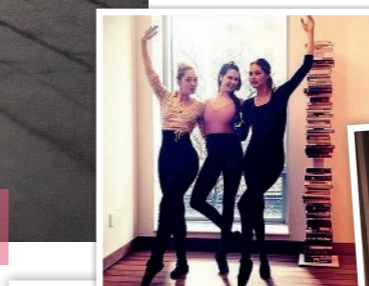


Das Ballerina Geheimnis

1, 2, Plié: Sie haben schon immer von der Anmut einer Tänzerin geträumt? In BEAUTYtalk erfahren Sie alles zum neuen **Work-out-Trend**, auf den vor allem Models und Celebrities schwören – stolzer Muskelkater garantiert!

von LISA SCHARFF

In Position: Doutzen Kroes (o. r.) liebt die Pliés, Candice Swanepoel (Mitte) trainiert gerne an der Ballettstange, und Lily Aldridge (u. r.) fokussiert sich auf die sogenannten „Reverse Bridges“ – für eine knackige Rückenansicht!



Train like an angel – look like an angel!

Jedes Jahr verwandelt sich der Laufsteg für sie zum glitzernden Teppich: Lily Aldridge, Candice Swanepoel, Doutzen Kroes und Alessandra Ambrosio (von links nach rechts) gehören zur A-Liga der Engel – und das geht nicht ohne das richtige Konzept. In diesem Fall vertrauen die Models ihre Körper vor allem einer Frau an: Mary Helen Bowers. Sie entwickelte „Ballet Beautiful“ und löste damit einen regelrechten Hype aus. Die Resultate sprechen für sich!

Beauty **Body** »Die spezielle **Technik** des Programms lässt jeden von uns auf wunderbare Weise wie eine Tänzerin aussehen!«

Natalie Portman, Schauspielerin



Ballett in Spitzenschuhen: Für dieses Work-out allerdings nicht notwendig!

»Das **Training** ist simpel und beinhaltet den **Blick fürs Detail**. Die Auswirkungen sind **unglaublich!**« Zoëy Deschanel, Schauspielerin und Sängerin

Seit dem Training für „Black Swan“ ist sie größter Fan: Natalie Portman. Auch „House of Cards“-Star Robin Wright schwört auf das Programm für schlanke, lange Muskeln. Ebenso Schauspielerin und Sängerin Zoëy Deschanel (von rechts nach links)

Beauty-Must-haves

Diese stilvollen Accessoires sorgen auch während Ihrer **Ballett-Work-out-Stunde** für den eleganten, strahlenden Look!

BEAUTY LIEBLING

Eingefangen „Iris Prima“ von PENHALIGON'S duftet nach Iris und Leder von Tanzschuhen

Elegant abmattiert „Signorina Eleganza Körperpuder“ von SALVATORE FERRAGAMO

Bändigt „Let's dance“-Haargummis von SCOOPY LOOP, über www.scoopyloop.com

Garantiert schöne Wimpern „Phenomen' Eyes Waterproof“ von GIVENCHY hält auch beim Tanzwork-out

Zarter Ton „Le Vernis 167 Ballerina“ von CHANEL

Frischekick „Lait Jambes Lourdes Energizing Emulsion“ von CLARINS belebt müde und schwere Beine

FOTOS: GETTY IMAGES (6), INSTAGRAM.COM/BALLETBEAUTIFUL (3), INSTAGRAM.COM/LILVALDRIDGE, PR

S Der Star hinter den Superbody: **Mary Helen Bowers** konzipierte „Ballet Beautiful“ als erstes tanzinspiriertes Work-out Mein persönlicher **Tipp für Sie!**

Spätestens nach dem Kino-Blockbuster „Black Swan“, für den sie Natalie Portman auf ihre oscarprämierte Performance vorbereitete, konnte sich die leidenschaftliche Tänzerin vor Anfragen kaum retten. Sie selbst war jahrelang als Profi für das New York City Ballet tätig, bis es schließlich zu der Idee für „Ballet Beautiful“ als neue Trainingsmethode kam. BEAUTYtalk verriet Mary Helen hier, was sich hinter ihrem Programm verbirgt. **Was genau können wir uns unter dem Work-out vorstellen?** Ich habe Ballett schon immer geliebt – als ich das professionelle Tanzen begann, brauchte ich Muskeln, aber gleichzeitig eine schlanke Silhouette. Also kreierte ich mein eigenes Work-out, indem ich meine Liebe zum Tanz und zum Training vereinte. Es ist eine Reihe von Übungen und Stretching-Positionen, um schlanke, lange Muskeln für jeden Körpertyp zu bilden. Tanz Erfahrung ist dafür übrigens nicht erforderlich! **Worin besteht der größte Unterschied zu traditionellen Work-outs im Studio?** „Ballet Beautiful“ basiert auf Grundsätzen des Balletts. Die Muskeln, welche sonst in den klassischen Fitnesskursen vernachlässigt werden, stehen im Vordergrund. Aber gerade die Tiefenmuskulatur ist so enorm wichtig für eine definierte Form. Der größte Unterschied zeigt sich im Resultat: Es lässt jede Frau, die sich vielleicht

als eher durchschnittlich empfindet, zu einer Ballerina werden: feminin und gleichzeitig extrem stark! **Celebrities und Models gehören zu Ihrem festen Kundenstamm. Wie sieht das Training mit ihnen aus?** Ich arbeite mit einer Vielzahl der Victoria's-Secret-Models zusammen, und man muss sagen, vor der Show trainieren sie wie Athleten! Am liebsten wende ich „Abs with a twist“ für einen definierten Bauch und die „Outer-Thigh“-Reihe als Geheimtipp für tolle Beine und Po an! **Und wie wird man auch ohne Sie zum starken Schwan?** Ich habe eine DVD-Kollektion, mit der jede Frau zu Hause üben kann. Außerdem gibt es ein Online-Training auf meiner Website. **Was bedeuten Ihnen persönlich Tanz und Ballett?** Ballett ist meine erste große Liebe. Es ist für mich die Verkörperung von Weiblichkeit, Schönheit, Kraft und Stärke. Jede Frau ist schön, und sie kann das durch das Training Schritt für Schritt mehr entdecken! www.balletbeautiful.com



Mary Helen Bowers, Gründerin
Früher war sie selbst Profitänzerin, heute trainiert sie die größten Stars



So wird das Training auch optisch zum Styling-Hit

Auf www.net-a-porter.com finden Sie vom klassischen Body bis zu speziellen Schuhen das perfekte Tanzoutfit aus der „Ballet Beautiful“-Kollektion

Atmungsaktiv
Eder Gymnastikanzug
aus Stretchnylon

Raffiniert
Schmeichelndes
Strickoberteil in
Wickeloptik

Wärmend
Gestrickte Beinstrapen
„Lily“ mit freier Ferse
für einen sicheren Halt

Handgefertigt
Pastellfarbene
Lederschläppchen aus Italien
mit abnehmbaren Bändern

Hier trainieren Sie das Ballett-Work-out!



BERLIN
„Floor Barre“ im Center of Dance,
www.centerofdance.net



MÜNCHEN
„Barre-Fusion“ im Studio 12,
www.studio12-munich.com



HAMBURG
„Spezial-Ballett“ im Tybas Dance
Center, www.tybas-dance.com

Tanztalent und Designerin
Für das Online-Luxusportal „Net-a-Porter“ entwickelte die fitnessbegeisterte Trainerin eine eigene Modekollektion. Nicht nur für Fashion-Fans ein Spitzen-Highlight