



Das härteste Workout der Stadt Schwitzen an der Ballettstange

Nix mit Tutu, nix mit Spitzenschuh! Diese Ballettstange ist zum Schwitzen da und nicht zum Tanzen. Denn in Münchens erstem *Barre-Studio* verausgabst du dich total. Das Training an der Ballettstange wurde zwar ursprünglich für Tänzer entwickelt, doch kombiniert es Elemente aus dem Pilates, Yoga und Rumpfttraining. In 60 Minuten werden im *Studio.12* alle deine Muskeln getriezt, bis sie zittern – und du süchtig nach dem Gefühl wirst, das dein Körper dir gibt.

2014 holten Anja Riesenberg und Tanja Krodel das Workout von Manhattan nach München-Bogenhausen. Trainiert wird in einem klassizistischen Jugendstilbau von 1911 mit Eichenholzparkett, stuckverzierten Decken und Kassettentüren. In Kleingruppen sporteln maximal zehn Leute inmitten heller Spiegelsäle. Und dann ist da noch die Ballettstange, die sogenannte *barre*. Sie ist das Kernstück für alle Übungen, an ihr ziehst du, drehst du, legst dein Bein ab. Ob Po, Bauch, Beine, Rücken, Arme, selbst die Fußmuskeln werden gestärkt. Vor allem Schreibtischtäter erfahren ihren Körper neu: Die Hüfte sowie der Oberkörper werden intensiv gefordert und gedehnt. Doch nur mit Kraft allein kommst du nicht weiter. Jede Muskelpartie wird außerdem intensiv gestretcht, sodass der Körper geschmeidig bleibt. Wie sehr das Training auf deinen Körper wirkt, merkst du mindestens zwei Tage lang am Muskelkater. Doch: Durchhalten! Nach vier Stunden geht's leichter, du gehst aufrechter, und die Muskeln wirken definierter.

Mit der Zwölfertkarte trainierst du für 18 Euro pro Stunde deutlich günstiger (sonst kostet eine Stunde 28 Euro).

← Im altherwürdigen **Studio.12** kommst du an der Ballettstange ins Schwitzen!

INSIDER-TIPP
Günstig zum Sixpack

3 Barre im **Studio.12** • Possartstr. 12, 81679 München-Bogenhausen • studio12-munich.com