

Barre Workshop - Das Ballettworkout

Im Warm-Up bereiten wir den Körper auf das Training mit Elementen aus Pilates und Yoga vor, um dann in ein Ganzkörperworkout an der Ballett-Stange (=Barre) überzugehen. Die Stütz- und Haltemuskulatur wird trainiert, aber auch Bauch, Beine und Po. :)

Nach dem Prinzip Full-Range-of-Motion kräftigen wir die Muskel von Ansatz bis Ursprung und stärken somit die Beweglichkeit trotz Kraftgewinn.

Attitude und andere Elemente aus dem Ballett dürfen natürlich nicht fehlen – jedoch nicht zu Pianotönen, sondern ein bisschen Pepp durch Pop. ;)

Zum Schluss wird noch mal alles mit der Faszienrolle ordentlich durchgerollt. ;)

Kontakt bei Fragen zum Stundeninhalt:

Jacqueline Fierascu - Trainerin für Innere und Äußere Balance

jf.fitnessandpilates@gmail.com

@JacquelineSoulFitness

Organisatorische Fragen bitte an das USI!

