

## Kurztext

---

Amiena Zylla

### **Barre Workout (mit DVD)**

**Das Flow-Training aus Ballett, Pilates und Yoga**

80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4034-0



Der neue Trend aus Amerika ist das Barre Workout, bei dem man Elemente aus Ballett, Pilates, Fitness und Yoga miteinander verbindet. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, man muss sich nicht für eine Richtung entscheiden und es wird nie langweilig. Dieses ästhetische und weibliche Workout vereint alles, was den ganzen Körper formt und strafft. Alle Bewegungen sind fließend fast wie zu einem Tanz miteinander verbunden. Aufgeteilt nach Körperregionen kann man sich die Übungen herausuchen, die das gewünschte Ziel ermöglichen, etwa ein flacher Bauch oder schlanke Beine. Auf der DVD werden die einzelnen Figuren miteinander zu Programmen verbunden, die verschiedene Schwierigkeitsstufen und Trainingsschwerpunkte anbieten.