



Fitness-trend: Ballett-Workout

Bodyshaping intensiv, tänzerisch und mit jeder Menge Spaß.

Das Frühjahr steht vor der Tür und kurze Kleider sowie enge, ärmellose Shirts wollen bald wieder ausgeführt werden. Danach ist Ihnen jedoch noch nicht zu Mute, denn Weihnachtsleckereien schmücken noch Ihre Hüfte und lassen Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Haltung nicht in Höchstleistung erscheinen?



Dann könnte jetzt Ballett-Workout genau das Richtige für Sie sein. Die tänzerischen und athletischen Übungen des neuen Fitness-trends bringen Sie und Ihren Körper besser denn je in

Form. Ballett Workout verbindet dabei Elemente aus klassischem Ballett mit Bewegungsabläufen aus Pilates, Yoga und Intensiv-Stretching. Die Übungen beanspruchen Ihre Muskelstränge auf spezielle Art und Weise und formen Ihren Körper sowie Ihre Haltung höchst effektiv wie die einer grazil anmutenden Ballerina.

Tutu und Spitzenschuhe benötigen Sie dabei nicht, dafür aber bequeme Sportbekleidung, Spaß an Tanz und Musik und eine gewisses Maß an Disziplin. Denn auch hier gilt: ohne Fleiß kein Preis. Doch bleiben Sie dran, Ihr Durchhaltevermögen wird innerhalb kürzester Zeit belohnt werden. Ballett-Workout steigert die Beweglichkeit enorm, wirkt mobilisierend sowie haltungsstabilisierend auf die Wirbelsäule und sorgt für starke, lange Muskeln. Body-Shaping auf künstlerisch-feinstem Niveau und mit jeder Menge Spaß.

Das dynamische Körpertraining ist für alle, die ein neues und höchst effektives Body-Shaping erlernen und zudem ihre Haltung langfristig verbessern möchten. Egal ob Beginner oder Profi – Sie benötigen lediglich Spaß an Tanz und Bewegung.

"Mit Ballett Workout sollen Sie sich ganz einfach spitze fühlen und nicht auf den Spitzen tanzen!" beschreibt Jessica Mentrup, die von ihr entwickelte Trainingsmethode.

Ballett-Workout Kurse werden deutschlandweit bei lizenzierten Trainern und in Fitness-Studios angeboten. Wenden Sie sich an ein Studio Ihres Vertrauens und lächeln Sie dem Frühjahr mit wohlgeformtem Körper entgegen.