

barre concept

by Sabine Heydecker

DAS BALLETTSTANGEN WORKOUT NEU IN EUROPA UND ABSOLUT EINZIGARTIG – ERFOLGREICH!

Toll geformte Beine, ein knackiger Po, straffe Oberarme, eine feste Körpermitte und schlanke Hüften – das Figurstyling für einen straffen Körper!

barre concept formt einen schönen weiblichen Körper. Es fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen, macht sehr viel Spaß und das Training wird nie langweilig!

Mit diesem effektiven Workout-Programm werden alle Hauptmuskelgruppen, insbesondere an Bauch, Beinen, Armen und Po wirksam geformt und gedehnt. Die Körperspannung wird verbessert und die gesamte Figur gestrafft.

Weitere Vorteile auf einen Blick:

- verbesserte Flexibilität
- Muskelaufbau
- Bodyshaping
- Fatburning

Was ist barre concept?

barre concept ist eine einzigartige und neue Trainingsmethode – ein Ballettstangen Workout mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Arme, Beine, Bauch und Po werden straff, sehen trainiert und weiblich aus – ein schneller und erfolgreicher Weg, um den Körper zu verändern. Oberstes Ziel ist der definierte Tänzerinnen-Körper!

barre concept ist auf fünf Prinzipien aufgebaut:

I. Erste Position und Zentrierung

Die erste Ballettposition und die Zentrierung der Körpermitte mittels Anspannung des Bauches ist die Grundstellung für alle Übungen an der Ballettstange.

2. Kontrolle

Die Qualität der Bewegung wird durch Kontrolle gewährleistet. Bewegungen werden immer kontrolliert durchgeführt, um Verletzungen zu vermeiden und optimale Ergebnisse zu erzielen.

3. Konzentration und Spaß

Konzentration ist besonders wichtig. Bei jeder Bewegung gibt es viele Einzelheiten zu beachten und man muss sich konzentrieren, um ein gutes Körperbewusstsein zu erlangen. Spaß haben, die Übungen genießen – für den Erfolg unerlässlich!

4. Präzision

Jede Bewegung hat einen Zweck und muss genau durchgeführt werden. Die Bewegungsabläufe sind klar und direkt.

5. Bewegungsfluss

Ein dynamischer Bewegungsfluss ist für alle Übungen wichtig. Ruckartige Bewegungen werden vermieden.

Wie funktioniert barre concept?

barre concept fordert die Muskulatur in allen Bereichen und Eigenschaften, sowie deren Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Elastizität. Der Wechsel zwischen dynamischen Übungsfolgen an der Stange und der Matte trainiert optimal das Muskelgewebe in der ganzen Länge. Durch gezielte Dehneinheiten werden die Elastizität und die Durchblutung gesteigert. Das Körpergefühl und die Haltung werden verbessert, so dass die Übungen mit Leichtigkeit ausgeführt werden können. Ein positives Körpererlebnis bringt Spaß und Glücksgefühle. Der Körper ist geformter, schlanker und straffer!

Für wen ist barre concept geeignet?

barre concept ist für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, die eine schlanke durchtrainierte und weibliche Silhouette haben wollen.

Gründe und Zielsetzungen für das barre concept Training können ganz unterschiedlich sein:

Muskulatur aufbauen, die Haltung korrigieren, einen flachen Bauch bekommen, sportliche Leistungen verbessern oder sich einfach allgemein wohl fühlen.

2010 Gründung der Marke barre concept

2010 Gründung der barre concept GmbH

2011 Entwicklung von barre concept basic

2011 Entwicklung von barre concept mixed

2011 Presseveröffentlichung in der Fit For Fun als neuester Fitnesstrend

2012 Start der barre concept Trainer Ausbildung

2012 Presseveröffentlichung in der INSüdtirol