

# MADAME

JULI 2012 NR. 7  
DEUTSCHLAND € 6  
ÖSTERREICH € 6  
SCHWEIZ SFR 10

## EASY Chic

- **GLAMOURÖS & COOL:**  
SOMMER-STYLING
- **SONNENZEIT:**  
EDLE BEACHWEAR
- **LÄSSIG-ELEGANT:**  
DER MEN'S LOOK

**KUNST**  
DIE SPEKTAKULÄRSTEN  
MUSEEN DER WELT

**FITNESS**  
DAS BARRE CONCEPT:  
DER PERFEKTE MIX AUS  
YOGA, PILATES & BALLETT

**ANTI-AGING**  
WELCHE  
FALTEN-FILLER  
SIND WIRKLICH  
SICHER?



# 7 DAS HAT MAGIE!

MYTHOS SIEBEN: DIE WICHTIGSTE ZAHL UNSERES LEBENS  
PSYCHO: DIE SIEBEN KARDINALSÜNDEN DER LIEBE  
SIEBENSACHEN: DIE BESTEN BASICS FÜR MODE & BEAUTY



# W

Warum eigentlich erst jetzt? Das ist die Frage, die einem als Erstes durch den Kopf schießt, wenn man den neuen Fitnesstrend „Barre“ ausprobiert. Warum ist diese Sportart nicht schon längst im Programm eines jeden Fitnessstudios? Ein tolles Konzept, supereffektives Training und hoher Spaßfaktor – kein Wunder, dass US-Celebrities wie Olivia Wilde oder Drew Barrymore seit längerem darauf schwören. Der Name Barre leitet sich aus dem Französischen ab („Stange“) und eine Ballettstange steht auch im Mittelpunkt des Workouts. Das Konzept klingt spannend: eine Mischung aus Ballett, Yoga und Pilates, die sowohl an der Stange als auch auf der Matte ausgeführt wird. Dazu kommen Fitness-elemente, zum Teil mit Geräten wie Hanteln. Für Fortgeschrittene gibt es zusätzlich Cardio-Einheiten. So kombiniert dieses Workout das Beste aus verschiedenen Sportarten: Es wirkt fettverbrennend wie ein Intervalltraining, baut Muskeln auf wie beim Krafttraining und formt einen straffen Körper wie beim Tanztraining. Perfekt.

Sabine Heydecker hat den Sport nach Deutschland gebracht und gibt seit 2010 Stunden in ihrem Tanz/Fitnessstudio in Vaterstetten bei München. „Barre Concept“ nennt sie ihre Methode, eine ganz persönliche Mischung, die sie selbst aus unterschiedlichen Workout-Vorbildern zusammengestellt hat. Zehn Jahre lang hat sie Ballett getanzt und eine Ausbildung zur Pilates-Trainerin gemacht, zum Workout an der Ballettstange kam sie aber erst in den USA. Drei Jahre lebte Sabine Heydecker in Houston, Texas, wo sie nicht nur Tanz unterrichtete, sondern auch professionell lateinamerikanische Tänze aufs Parkett legte. Und neue Sportarten für sich entdeckte: „Das Tolle an den Barre-Übungen ist, dass sie wirklich den ganzen Körper betreffen. Jede Muskelpartie wird bearbeitet und gleich im Anschluss gedehnt. Dadurch



entstehen feste, lange Muskeln und so ein schöner, straffer Körper.“ Wie läuft eine Barre-Concept-Stunde nun genau ab? Nach einem kleinen Warm-up folgen Fitnessübungen auf der Matte, dann geht es an die Ballettstange. Dachte man zu Beginn vielleicht noch, ein wenig Yoga und ein paar Tanzschritte – das kann ja nicht so schwierig sein, dann wird man schnell eines Besseren belehrt. Denn wenn Sabine Heydecker von „jeder Muskelpartie“ spricht, dann meint sie auch wirklich jeden einzelnen Muskel. Das Training ist richtig anstrengend, man meint spüren zu können, wie die Muskeln wachsen. Nach jeder Übung wird gestretcht, eine kleine, wohlverdiente Pause, bevor die nächste Partie an der Reihe ist. Die Anstrengungen vergisst man auch am nächsten Tag nicht, denn selbst durchtrainierte Sportlerinnen haben mit Muskelkater zu kämpfen. Das liegt an der Ganzheitlichkeit des Workouts und daran, dass sonst oftmals vernachlässigte Muskelgruppen hier mitarbeiten müssen.

Unter den Sportexperten hat sich das neue Fitnesskonzept schnell herumgesprochen und seit gut einem halben Jahr stehen die Trainer bei Sabine Heydecker Schlange, um sich ausbilden zu lassen und den Barre-Trend deutschlandweit in die Fitnessstudios zu bringen. Die Tänzerin, die die verschiedenen Sportarten, aus denen sich ihr Programm zusammensetzt, selbst jahrelang trainiert hat, verliebte sich regelrecht ins Barre Concept: „Ich bin wirklich ein großer Pilates-Fan, aber ab und an hat mir die Ganzkörperlichkeit, der perfekte Mix gefehlt.“ Und genau dieses vollkommene Gefüge des Barre Concepts ist es, das für so viel Spaß sorgt. Ob Hobbyballerina oder Boot-Camp-Fan, hier kommen tatsächlich beide (und alle anderen auch) auf ihre Kosten. Die Übungen sind sehr tänzerisch angelegt, bevor man mit manchen Workouts loslegt, nimmt man an der Stange die erste Position ein (Füße in einem weiten, nach außen gedrehten V), geht auf „demi pointe“ (halbe Spitze beim Ballett, also auf die Zehen) und dann ins Plié (Kniebeuge). Im Hintergrund läuft nicht etwa klassische Musik, sondern die schnellen Rhythmen angesagter Popsongs – die idealen Begleiter für die zahlreichen schnellen Wiederholungen. Auch wenn das Barre Concept viele Elemente aus dem Ballett übernimmt, bleibt die akademische Strenge vor der Tür. Die Übungen sind locker und sinnlich, der Fun-Faktor ist hoch. Was nicht bedeutet: Schludrigkeit! Die Trainerin achtet genau darauf, dass die Übungen präzise ausgeführt werden. Dazu kommen viele typische Fitnessübungen: So wird zu Beginn häufig mit Hanteln gearbeitet und der Klassiker Liegestütz darf ebenfalls nicht fehlen.

„DAS WORKOUT ORIENTIERT SICH AM PHYSISCH AUSBALANCIERTEN TÄNZERINNENKÖRPER.“

SABINE HEYDECKER, BARRE-TRAINERIN

Allerdings: Fans von Atemübungen oder dem langen Verharren in bestimmten Positionen werden enttäuscht, diese beim Yoga und Pilates wichtigen Bestandteile spielen beim Barre Concept keine Rolle.

Bezüglich des Leistungsstands der Teilnehmer ist das Training, sagen wir mal, demokratisch: Barre Concept ist für geübte Sportler fast so anstrengend wie für Neueinsteiger – man muss also keine Bedenken vor der ersten Stunde haben. Denn die Übungen an der Ballettstange werden auf den Zehen gemacht. Trainierte kommen automatisch höher als Untrainierte, so arbeitet jeder auf dem für ihn richtigen Level. Für Sportler, die eine besondere Herausforderung suchen, gibt es neben Barre Concept Basic auch Barre Concept Mixed. Dabei kommen die bereits erwähnten Cardio-Elemente ins Spiel, das heißt die Bewegungen an der Stange sind schneller, umfassender und – doch, das geht – noch anstrengender. Aber schon die Basic-Stunden sorgen für einen erstaunlichen Effekt. Bei zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche beginnt sich der Körper nach kurzer Zeit zu verändern: wird straffer, schöner, sexier. **CORDULA MERBELER**

## Erste Adressen

- **BERLIN** Trainerin Andrea Budniok-Carl gibt Kurse in verschiedenen Fitnessstudios, einfach telefonisch oder per Mail Termine erfragen: Tel. 0177/8237300 oder a.budniok-carl@gmx.de
- **HEESLINGEN** Kay Schnackenberg's Energie: Barre-Concept-Kurse im Fitness- und Wellnessstudio, Bremer Str. 1, 27404 Heeslingen, Tel. 04281/9593113, www.kay-schnackenberg's-energie.de
- **KÖLN** The Dance Floor: Personal Trainerin Susann Hempel bietet Gruppenkurse in Barre Concept an. Vogelsanger Str. 22, 50823 Köln, www.thedancefloor.de. Einzelstunden über: Tel. 0163/2556343, www.staytuned-coaching.de
- **MARBURG** Vita Fitness: Barre-Concept-Kurse. Am Krekel 49, 35039 Marburg, Tel. 06421/169530, www.vita-fitness.de
- **MÜNCHEN** Ab 1. Juni gibt Fitness- und Tanztrainerin Sigi Kauntz Barre-Concept-Kurse bei der Kleinen-Nestler-Schule, Arabellastr. 15, 81925 München, Anmeldung über www.happy-moves.com
- **MÜNCHEN** Balance: Das Frauen-Fitnessstudio bietet Barre-Workout an. Das Konzept ist ebenfalls ein Mix aus Ballett, Yoga, Pilates und Fitnessselementen. Thorwaldsenstr. 31, 80335 München, Tel. 089/12391342, www.balance-muenchen.de
- **SAARBRÜCKEN** Wellness Company: Kurse in Barre Concept, Kossmannstr. 23, 66119 Saarbrücken, Tel. 0681/985670, www.wellness-saarbruecken.de
- **VATERSTETTEN** Pure Body Concepts: Sabine Heydecker ist Inhaberin des Fitnessstudios und Ausbildungszentrums und bietet hier das Barre Concept an. Bahnhofstr. 30, 85591 Vaterstetten, Tel. 08106/3774499, www.barre-concept.de

# RAN AN DIE STANGE

Ein intensiver Mix: Der neue Fitnesstrend „Barre“ verbindet Yoga, Pilates, Ballett und funktionelles Training. Das ist anstrengend, supereffektiv und macht Spaß