

Mann oh Mann: neues Workout an der Ballettstange

20.04.2012



Barre Concept nennt sich ein neues Workout-Programm, das aus Amerika jetzt auch nach Deutschland kommt. An der Ballettstange wird Pilates mit Yoga und Gewichtstraining kombiniert. Wie es funktioniert hat ein männlicher Reporter einmal ausprobiert - mit zwickenden Erfahrungen.

Leadin

Barre Concept nennt sich ein neues Workout-Programm, das aus Amerika jetzt auch nach Deutschland kommt. An der Ballettstange wird Pilates mit Yoga und Gewichtstraining kombiniert. Wie es funktioniert, hat unser Reporter Tim Sauerwein einmal auf der FIBO 2012, der Weltleitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit einmal ausprobiert - mit zwickenden Erfahrungen.