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 Gewichttraining 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 Gewichttraining 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.