

Vorwort	6	Übungen frontal zur Barre	35
Grundlagen des Barre-Trainings	9	Mondsichel	36
Einführung	10	Tiefe Hocke	38
Grundlegende Haltungen	15	Schwanensee	40
Wirkungen des Barre-Trainings	18	Rückbeuge	43
Selbstbewusstsein und Selbstwert	21	Übungen seitlich zur Barre	45
Übungen zur Einstimmung	23	Hüftschwung	46
Barre-Atmung	25	Stern	48
V-Füße	27	Schmetterling	50
Mobile Wirbelsäule	28	Beinspirale	53
Spirale	31	Übungen mit dem Rücken zur Barre	55
Stabile Sprunggelenke	33	Schwungfeder	56
		Bank	58
		Storch	61
		Diagonale Verneigung	62

<b>Übungen am Boden</b>	<b>65</b>	<b>Von Wachmacher bis Power-Mix: acht Übungsreihen</b>	<b>101</b>
Brücke	67	Barre-Wachmacher am Morgen	102
Im Boot	68	Barre-Energiekick am Mittag	104
Diamant	70	Barre-Regeneration am Abend	106
Spiegelsitz	73		
<b>Übungen ohne Barre</b>	<b>75</b>	Barre für starke Beine	108
Wurzeln	76	Barre für eine stabile	
Hängematte	78	Körpermitte	110
Seitstütz	80	Barre für mehr Flexibilität	112
V-Beine	83	Barre für mehr Präsenz	114
		Barre-Power-Mix	116
<b>Übungen zum Ausklang</b>	<b>85</b>	<b>Alternativen zur Barre – drinnen</b>	<b>119</b>
Kleiner Spagat	87	Barre ohne Stange	120
Bauchdehner	88		
Brustöffner	90	<b>Alternativen zur Barre – draußen</b>	<b>123</b>
Hüftöffner	92	Barre im Freien	124
Drehstitz	95		
Flankenöffner	97	<b>Über die Autorin und den Fotografen</b>	<b>126</b>
Schlussentspannung	99		