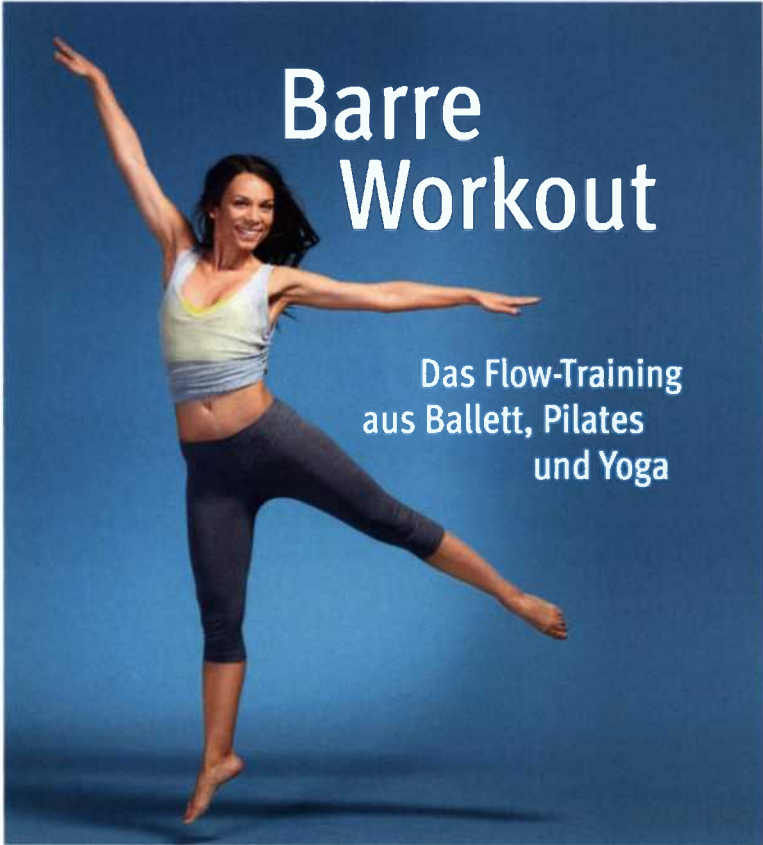


Amiena Zylla

Barre Workout

Das Flow-Training
aus Ballett, Pilates
und Yoga



FIT UND SCHÖN MIT BARRE WORKOUT

6 *Was ist Barre Workout?*

6 Warum Ballett?

7 Warum Pilates?

7 Warum Yoga?

8 *Schweinehund ade –
mit Buch und DVD*

9 Barre Basics

FLOOR BARRE

22 *Lying Around On The Ground –
Fit im Liegen!*

22 Hug Me, Tender!

24 Lift Your Leg

25 Roll It

26 Leg It Up

27 Criss Cross

28 Silent Butt

30 Hello, Tummy!

31 Hold The Leg

32 Keep It Up

33 Reverse It



- 34 *Sit Down And Enjoy*
- 34 Be The Queen
- 35 Screw It
- 36 Keep Smiling
- 38 Princess In Bed
- 39 Swing It, Baby!
- 40 *Spezialprogramm*
»Superwoman's Abs«

CHAIR BARRE

- 44 *Behind The Chair –
aber nicht verstecken!*
- 44 Grundstellung
- 44 Knee Bouncing
- 46 High Heels I
- 47 Twist It, Baby!
- 48 Peeing Dog
- 49 Lift It High, Honey!
- 50 Burning Butt
- 51 No Ducking
- 52 *Next To The Chair –
ein Traumpaar!*
- 52 Grundstellung
- 52 Leg Swing
- 54 Dance Around The Clock
- 56 Be Proud
- 57 Pull It, Baby!
- 58 Kick It Like A Lady
- 59 Hold The Line
- 60 *Spezialprogramm*
»Catwoman's Butt«



SHAPE BARRE

- 64 *Spaß mit Wasserflaschen*
- 64 Hello, It's Me!
- 65 High Heels II
- 66 Pull Those Arms
- 67 Open It Up, Sweetie!
- 68 Flap Your Wings
- 69 Waist It
- 70 Triangle Me
- 71 Pull It Back, My Dear!
- 72 Shift It
- 73 Do The Cute Jump
- 74 *Spezialprogramm*
»Wonderwoman's Body«
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen