Workshop2 1204, Barre Flow
Daniela König
Samstag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Barre Flow

Ein Mix aus Pilates, Yoga und Ballett

Einführung für Neueinsteiger

Barre ist ein Fitnesskonzept, das Elemente aus **Ballett, Pilates, funktionellem Krafttraining, Mobility und Tanz** miteinander verbindet.

Der Begriff „Barre“ kommt aus dem Französischen und bedeutet **Stange bzw. Ballettstange**. Die Barre wird im Training vor allem als Unterstützung für das Gleichgewicht und für eine stabile Körperposition genutzt; alternativ kann immer ein Stuhl oder Stab genutzt werden.

Aber keine Sorge: Man muss weder Ballett können noch Tanzerfahrung haben!

Barre ist für jeden geeignet, der seinen Körper kräftigen, seine Haltung verbessern, beweglicher werden und mit Musik trainieren möchte.

Typisch für ein Barre-Training sind:

- kleine, kontrollierte Bewegungen
- Kniebeugen und Plié-Variationen
- Übungen für Beine und Gesäß
- Beinheben in verschiedene Richtungen
- Übungen für Bauch und Rücken
- Arm- und Schultertraining
- Balanceübungen
- Stretching und Mobility
- fließende Bewegungen zur Musik

Eine Besonderheit sind die kleinen Bewegungen und sogenannten **Pulses**



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Pädagogische und methodische Schwerpunkte
Während der Stunde sollte die Belastung schrittweise aufgebaut werden:
Mobilisieren → Aktivieren → Kräftigen → Intensivieren → Flow → Regenerieren

Dabei empfiehlt sich:

- erst die Grundbewegung erklären
- anschließend die Bewegung gemeinsam durchführen
- erst danach Intensität oder Tempo erhöhen
- regelmäßig Alternativen anbieten
- auf eine saubere Ausrichtung achten
- zwischen Belastung und kurzen Erholungsphasen wechseln

Was wird beim Barre trainiert?

Beine & Gesäß: Plié, Squats, Leg Lifts und kleine Pulse beanspruchen insbesondere die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Körpermitte: Viele Übungen erfordern eine stabile Körpermitte. Bauch- und Rückenmuskulatur arbeiten dabei kontrolliert mit.

Arme & Schultern: Auch der Oberkörper wird durch Armpositionen, Halteübungen und kleine Bewegungen einbezogen.

Balance & Koordination: Einbeinige Übungen und Bewegungen auf dem Vorfuß fordern Gleichgewicht und Koordination.

Beweglichkeit: Mobility- und Stretching-Elemente ergänzen das Krafttraining.

Was ist besonders wichtig?

- Qualität vor Quantität - Lieber wenige saubere Bewegungen als viele schnelle Wiederholungen.
- Kontrolle statt Schwung - Die Muskulatur soll die Bewegung kontrollieren.
- Atmung - Während der Übungen regelmäßig weiteratmen.
- Haltung - Eine aufrechte, stabile Körperposition ist wichtiger als eine große Bewegungsamplitude.
- Individuelle Grenzen - Nicht in eine Position hineinpressen oder Schmerzen ignorieren.

