

| | | | |
|-------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 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 |

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