

# TOTAL BODY CONCEPT BALLETT-WORKOUT

## *Perfekte Haltung mit Ballett-Workout*

### **Erster Buchtitel zum Trendthema Ballett-Workout von & mit Jessica Mentrup**

Mit der Devise „Sie sollen sich ganz einfach spitze fühlen und nicht auf den Spitzen tanzen!“ hat Jessica Mentrup einen neuen Workout-Trend geschaffen. Diesen präsentiert sie erstmalig auf dem deutschen Fitnessmarkt in ihrem neuen Buch „Perfekte Haltung mit Ballett-Workout“ (ISBN: 978-3-830-43625-6; Trias, € 9,95). Die Sprach- & Sportwissenschaftlerin (M.A.) hat Deutschlands Tanztrend aufgegriffen und möchte mit ihrem innovativen Konzept die hohe Kunst des klassischen Balletts für Jedermann zugänglich machen. Fernab von akademischer Strenge, Ballettstange, Spitzenschuhen und Tüllröckchen mischt sie klassische Ballett-Exercises mit Elementen aus Yoga und Pilates. Frei nach dem Motto „Ballett meets Workout“ ergibt ihr Programm ein ausdrucksstarkes und herausforderndes Erlebnis von Kopf bis Fuß ohne den Körper zu stark zu belasten. Die Autorin möchte Interessierte, die noch nie Ballett gemacht haben, mit den Grundzügen des klassischen Balletts vertraut machen, während sie Ballett-Profis ein ganzheitliches Ausgleichstraining zur Erhaltung der Gesundheit anbietet. „Der Reiz besteht insbesondere darin“, so Mentrup, „dass Einsteiger und Profis gemeinsam trainieren könnten!“ Jessica Mentrup selbst hat bereits im zarten Alter von dreieinhalb an der Ballettstange gestanden und daraus 16 begeisterte Jahre klassischen und modernen Tanz gemacht. Sie weiß zu genau, dass Kniebandage und Eisbeutel aufgrund von Überlastungsschäden kein seltenes Bild im Ballettsaal sind. In ihren Augen fehlt es den Tänzern nach wie vor an einem entsprechenden Ausgleichstraining. Mentrup jedenfalls möchte mit ihrer Idee die „Faszination Tanz“ unbedingt erhalten und inspirieren.

Vielleicht hat sie mit Ballett-Workout den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht?!

#### **Pressekontakt:**

ToBoCo Media  
Toma Pavlović  
Lohbekstieg 32 g  
D-22529 Hamburg  
Tel.: 040 54 80 83 21  
Fax: 040 54 80 83 20  
mail: [info@toboco.de](mailto:info@toboco.de)



Für redaktionelle Zwecke ist der Abdruck honorarfrei. Zwei Belegexemplare erbeten.

Autorenfoto / Bildverwendung auf Anfrage. Copyright © TOTAL BODY CONCEPT & tomo vision - ToBoCo GbR - Alle Rechte vorbehalten - [www.total-body-concept.de](http://www.total-body-concept.de).