

4 Vorwort



Ich freue mich, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit **Ballett-Workout** erleben Sie sich und Ihren Körper in einer völlig neuen Dimension – ausdrucksstark, kraftvoll, standhaft, konzentriert, harmonisch und voller **Grazie** und **Anmut**. Ich möchte Sie herausfordern, verschönern, ausgleichen und Ihre persönliche Ausdrucksstärke unterstreichen. Freuen Sie sich! Das **intensive Körpertraining** wird Sie bewegen, halten, strecken, festigen, entspannen und ... teilweise auch ganz schön auf den Kopf stellen. Probieren Sie es aus! Sie werden es ganz sicher nicht bereuen.

Herzlichst Ihre Jessica Mentrup