

Ressort: Entertainment

## Doutzen Kroes hält sich mit Ballett in Form

New York, 24.07.2013, 07:58 Uhr

**GDN** - Das niederländische Model Doutzen Kroes hält ihren Körper mit Ballettstunden bei derselben Trainerin in Form, die auch Natalie Portman für deren Rolle in "Black Swan" fit machte. "Ich trainiere drei oder vier Mal pro Woche. Ich mache einen Mix aus Boxen in einer Turnhalle in New York und Ballett mit Mary Helen Bowers", verriet die 28-Jährige dem britischen Magazin "Hello".

"Es ist ganz schön hart, weil es sich auf bestimmte Körperbereiche konzentriert, die inneren und äußeren Schenkel, Po, Bauchmuskeln und sogar Arme. Jeden Morgen nach einem Training mit ihr tun mir Stellen weh, von denen ich nicht wusste, das ich sie habe. Es funktioniert also tatsächlich und das genieße ich." Das Model hat bereits einen zweijährigen Sohn, was sie dazu gebracht hat, besser auf ihren Körper zu achten. "Wenn man jung ist, denkt man, man weiß alles über seinen Körper, aber mittlerweile kenne ich meinen Körper tatsächlich besser als noch vor zehn Jahren." Ein bisschen Glück spielt bei ihr nach eigener Aussage aber auch eine Rolle: "Ich habe gute Gene, deshalb war mein Bauch nie eine Problemzone. Trotzdem muss auch ich darauf achten, dass ich mich gesund ernähre und ausreichend trainiere."

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-18272/doutzen-kroes-haelt-sich-mit-ballett-in-form.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)