

Ich betreibe schon seit meinem 16. Lebensjahr Fitness. Zuerst im Fitnessstudio, als ich beruflich mehr und mehr eingespannt wurde, nur noch zu Hause. Nach und nach habe ich mir das ein oder andere Fitnessgerät zugelegt und so ein kleines Fitnessstudio eingerichtet. Das Trainieren an den Geräten wurde mir aber mit der Zeit zu langweilig und ich merkte, dass man auch mit freien Gewichten, Theraband etc. das Gleiche erreichen kann und es obendrein abwechslungsreicher ist. Außerdem begann meine Vorliebe für Ausdauertraining, Steppen, Boxen, Kickboxen, Aerobic etc.

Um aber noch mehr Abwechslung in mein Training zu bekommen, richtete sich mein Augenmerk mehr und mehr auf Fitness DVDs. In der Zwischenzeit habe ich über 100 DVDs und es kommen immer wieder neue dazu. Darunter sind leider einige, für die ich das Geld hätte sparen können. Ich fand sie entweder nicht gut oder sie entsprachen nicht meinem Trainingslevel. All das hat mich dazu bewogen, diese Seite ins Leben zu rufen.

Als lizenzierter Fitnesstrainer ([BSA](#)) und Faszientrainer ([IST](#)) mit jahrelanger unterrichtender Erfahrung will ich helfen, dass ihr für euch die richtigen DVDs findet. Natürlich ist alles eine Sache des persönlichen Geschmacks. Es gibt Trainer und Workouts, die ich nicht besonders toll finde, ihr dagegen super. Aus diesem Grund versuche ich immer einen Trailer zu finden, der euch zeigt, was euch erwartet.

Diese Seite soll aber nicht nur eine Hilfe für euch darstellen. Bei dem Wust von DVDs, die ich besitze, ist es auch für mich sinnvoll, den Überblick zu behalten. 😊

