



VHS



Sprache:	Deutsch
Dauer:	45 Min.
Art:	Ausdauer/Aerobic
Infoteil:	8 Min.
Warm up:	5 Min.
Ausdauer:	30 Min.
Cool Down/Stretch.	2 Min.

benötigte Hilfsmittel:

keine

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



Dieses Aerobic Video ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Am Anfang, in der Mitte und am Ende erfolgt ein Infoteil, in denen Jutta Schuhn genau erklärt, was beim Ausdauertraining beachtet werden soll.

Die Schrittfolgen werden wunderbar erklärt, bzw. ausreichend lang vorgemacht, so dass man nach kurzer Zeit folgen kann. Selbst für Fortgeschrittene, die nicht jeden Tag an ihre Leistungsgrenze gehen wollen, ist dieses Video wunderbar geeignet. Man ist zwar nicht total ausgepowert, aber man hat trotzdem das Gefühl, etwas für seinen Körper getan zu haben.

Dieses Workout gibt es auch auf DVD. Schaut unter Jutta Schuhn Bodyfeeling Step 3 nach. Dort ist sie noch einmal beschrieben.

Ein tolles Video, volle Punktzahl.