



DVD



Sprache: Deutsch
Dauer: 67 Min.

Art: Formen

Komplettprogramm: 67 Min
Workout kurz: 16 Min.
Workout medium: 18 Min.
Workout lang: 32 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



keine

Anleitung:



Motivation:



[hier erhältlich:](#)

[hier findest du einen Trailer:](#)

Das Workout dieser DVD von Johanna Fellner findet in einer sehr schönen Umgebung am Meer statt. Das läßt Urlaubsgefühle aufkommen, was für den ein oder anderen eine Motivationshilfe sein könnte. Durch viele verschiedene Übungen wird das Training sehr abwechslungsreich. Durch die Einteilung in verschiedenen lange Workouts kann man auch trainieren, wenn man mal nicht so viel Zeit zur Verfügung hat. Aber dies ist auch gut für Anfänger, die sich noch nicht an das kpl. Programm wagen, weil sie sich sonst überfordert fühlen. So kann man Schritt für Schritt seine Fitness steigern.

Die Musik läßt leider sehr zu wünschen übrig. Das ist für mich persönlich nicht ganz so wichtig, solange das Workout effektiv ist. Und das ist es. Wichtig ist für mich allerdings, dass eine Trainerin da ist, die mich direkt anspricht, mittrainiert und mich zwischendurch mit aufmunternden Worte zum Weitermachen motiviert. Das ist hier leider nicht gegeben. Lediglich eine Stimme im Hintergrund gibt Anweisungen, wie man die Übungen ausführen soll und welche Haltung man dabei einnehmen muß. Das ist leider sehr unpersönlich.

Ansonsten ist es eine gute DVD. Geeignet für Anfänger und Geübte.