



DVD



|            |                        |
|------------|------------------------|
| Sprache:   | Deutsch                |
| Dauer:     | ca. 70 Min.            |
| Art:       | Ausdauer/ Step-Aerobic |
| Warm up:   | 10 Min.                |
| Workout:   | 28 Min. (alle Blöcke)  |
| Powerstep: | 20 Min.                |
| Cool down: | 10 Min.                |

**benötigte Hilfsmittel:**

**Effektivität:**



Steppbrett

**Anleitung:**



**Motivation:**



[hier erh&auml;tlich](#)  
[hier findest du einen Trailer](#)

Gut finde ich an dieser DVD, dass sie in verschiedene Blöcke eingeteilt ist. In jedem Block werden Schrittfolgen trainiert. Man kann jeden so lange wiederholen, bis man die Schritte verinnerlicht hat, um dann zum nächsten Block zu wechseln. Jeder dieser Blöcke ist ca. 5 - 6 Minuten lang. Danach werden alle Blöcke zusammengefaßt zu einem sogenannten Vorfinale bzw. Finale, auch jeweils ca. 4 Minuten. Die Schritte sind aufgrund der Einteilung der Kapitel gut lernbar. Man kommt ziemlich ins Schwitzen.

Schlecht finde ich an dieser DVD den Powerstep, den man zusätzlich anwählen kann. Hier werden 20 Minuten lang die bereits gelernten Schritte noch einmal zusammengefaßt. Da diese Zusammenfassung der Blöcke aber nicht mehr als 4 Minuten ausmacht, wiederholt man zwangsläufig 20 Minuten immer und immer wieder das Gleiche, was auf Dauer sehr langweilig wird. Das kann zu Motivationsverlust führen.

Man darf auch auf dieser DVD von Jennifer Höbler keinen tolles Ambiente erwarten. Sie trainiert wieder vor einer einfachen Wand und ist ganz normal sportlich gekleidet. Auch die Musik im Hintergrund ist nicht gerade mitreißend. Diese Punkte stören mich aber überhaupt nicht. Wichtig ist für mich bei einer Fitness DVD lediglich ein effektives, abwechslungsreiches und powervolles Ausdauertraining. Und das ist hier nur zum Teil gegeben.