

Englisch-sprachige DVDs

Geschrieben von: Christin

Samstag, den 06. August 2016 um 10:39 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 09. August 2016 um 18:04 Uhr

Laßt euch von englisch-sprachigen Fitness-DVDs nicht abschrecken. Wenn ihr euch das Workout vorher ein oder zweimal anschaut, werdet ihr feststellen, dass viele Begriffe auch in unseren Fitnessstudios verwendet werden z. B. Knee-lift, Squat, Push-up, Lunge, Deadlift etc. Hat man das Workout ein paar mal gemacht, kommt man ganz schnell rein. Ein zusätzlicher Nebeneffekt, ihr könnt eure Englischkenntnisse aufbessern 😊

.

Für Anfänger ist es problematisch. Wichtig ist immer, die Übungen korrekt zu machen. Wenn man die Sprache nicht allzu gut beherrscht und noch nie im Fitnessstudio trainiert bzw. Kurse besucht hat, weiß man nicht, worauf man achten muß.