

Hier meine persönliche Einschätzung:

Ich möchte Dir einige Informationen geben, um Dir die Einschätzung des notwendigen Trainingsgrades für eine DVD zu ermöglichen.

Anfänger: Du hast keinerlei Fitnesserfahrung, bist übergewichtig oder hast länger als 6 Monate keinen Sport betrieben.

Geübter: Du betreibst regelmäßig Sport oder Fitness (2 bis 3 mal die Woche).

Fortgeschrittener: Du bist sportlich sehr aktiv (4 mal die Woche oder mehr).

**Beachte bitte die Gesundheitshinweise, die Du auf den DVDs/VHS-Kassetten findest.
Wenn Du nicht gesund bist oder dich nicht gesund fühlst, befrage bitte Deinen Arzt, ob und wie Du Sport treiben darfst.**

Klick links im Menü auf deinen individuellen Trainingsgrad.

Eure Eva

{jcomments off}

