

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}

