

sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 60 Min.
Art:	Kräftigen/Formen

Warm up:	3 Min.
Bauch/Beine/Po Workout:	60 Min
Kurzprogramm Beine/Po	25 Min.
Kurzprogramm Bauch	15 Min.
Mini Workout:Bauch/Beine/Po	10 Min.
Stretching:	6 Min.

Effektivität:



Anleitung:



benötigte Hilfsmittel: **Motivation:**



Handtuch, optional Yogamatte

[hier erhältlich](#)
[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD löst bei mir zwiespältige Gefühle aus. Sie hat einige positive Punkte und auf der anderen Seite aber auch einige negative.

Positiv ist:

1. Einführung in der kurz erklärt wird, worauf man beim Training achten soll.
2. Schöne Umgebung, in der Urlaubsgefühle geweckt werden.
3. Übungen sind etwas ausgefallener als bei einigen anderen workouts, z.B. nicht nur die konventionellen Crunches für den Bauch.
4. Man hat die Möglichkeit, Kurzworkouts anzuwählen, wenn man wenig Zeit hat.

Negativ ist:

1. Keine Trainerin, die einem während des Trainings immer wieder auf die richtige Haltung und Atmung hinweist, sondern nur eine unpersönliche Stimme aus dem Hintergrund, die Anweisungen gibt und zwei oder drei Damen, die die Übungen vorführen, auch wenn es sich dabei um Johanna Fellner und Nina Winkler handelt.
2. Teilweise zu schneller Wechsel bei den Übungen.
3. Bei vielen Übungen wird nicht erklärt, welche Muskeln gerade trainiert werden. Bei manchen kann man es sich denken, aber wenn man Laie ist, würde man schon ganz gerne aufgeklärt.
4. Mehrere Übungen mit Schultereinsatz (Achtung bei Schulterproblemen)

Für gut Geübte und Fortgeschrittene, die oben genannte Negativpunkte nicht stören, ist diese DVD bestimmt das richtige und diese kommen auf ihre Kosten, denn die Übungen sind sehr fordernd und bestimmt auch effektiv. Für mich als Anfänger war diese DVD kaum zu wuppen, was Frust zur Folge hatte. Ich gebe drei Punkte.