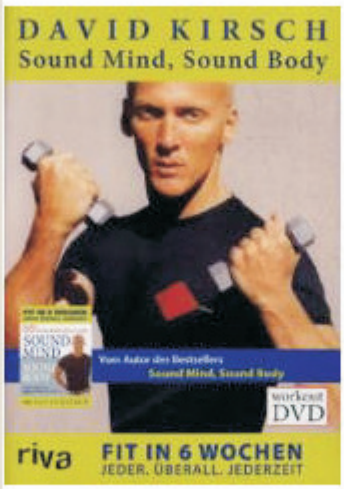
TRAINING MIT VIDEOS

BAUCH, BEINE, PO MIT VERENA BRAUWERS

Diplom-Sportlehrerin Verena Brauwers zeigt auf zwei DVDs Übungen, die man ganz einfach zu Hause machen kann. Das Fitness Workout beginnt mit einem Aufwärmtraining. Anschließend folgen die einzelnen Trainingseinheiten für Bauch, Beine und Po. Mit einem Cool Down wird die Kursstunde beendet. Jede Trainingseinheit kann über das Menü direkt angewählt werden, so dass man sich sein individuelles Workout selbst zusammenstellen kann. Power Station GmbH, ca. 7 Euro.



SOUND MIND, SOUND BODY MIT DAVID KIRSCH

David Kirsch ist New Yorks gefragtester Personal Trainer und seine DVD bietet eine anschauliche Anleitung, die es jedem ermöglichen soll, in nur sechs Wochen fit zu werden. Durch gezielte Fitnessübungen und die richtige Ernährung werden überflüssige Kilos ab- und Muskelgewebe aufgebaut. Das Programm ist mit einem Minimum an Fitnesszubehör durchführbar. Riva Verlag, ca. 25 Euro.