



NORDIC WALKING UND LAUFEN

MIT KATRIN APEL UND ESTHER DUSCHL

WARNHINWEISE

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Dies gilt insbesondere bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten.

Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde und beginnen Sie das Training nie, ohne sich vorher gut aufzuwärmen oder wenn Sie sich krank fühlen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt.

Die fortgeschrittenen Variationen sollten erst ausprobiert werden, wenn die Einstiegsstufe/Grundtechnik sicher beherrscht wird.

INHALT DER DVD/MENÜ

Im Folgenden sind die einzelnen Menüpunkte der Kapitel NORDIC WALKING und LAUFEN aufgeführt. Sie sind direkt im jeweiligen DVD-Menü auswählbar. Durch Skippen in diesen Menüpunkten erreichen Sie die einzelnen Unterpunkte.

NORDIC WALKING

1. EINFÜHRUNG

- Gesundheitsaspekte

2. AUSRÜSTUNG

- Die Stöcke
- Der Griff
- Die Schlaufe
- Pad und Spitze
- Die richtige Stocklänge
- Schuhe
- Kleidung
- Pulsuhr

3. WARM-UP

(Koordinations- und Beweglichkeitsübungen zur Mobilisierung)

4. NORDIC WALKING GRUNDTECHNIK

- Schritt für Schritt zur Grundtechnik
- Tipps zur Verbesserung der Grundtechnik

5. HÄUFIGE FEHLER UND KORREKTUREN

- Fehler 1-9

6. VARIATIONEN UND POWERTECHNIKEN

- Bergaufgehen
- Bergabgehen
- Walken mit Doppelstockeinsatz
- Nordic Jogging
- Nordic Jumping
- Hopslerlauf
- Schrittsprünge
- Nordic Inline-Skating

7. DEHNUNG MIT STÖCKEN

- Übungen 1-9

8. GESTALTUNG EINER TRAININGSEINHEIT

INHALT DER DVD / MENÜ

LAUFEN

1. EINFÜHRUNG

- Gesundheitsaspekte

2. AUSRÜSTUNG

- Schuhe
- Bekleidung
- Pulsuhr

3. STIL UND TECHNIK

- Tipps für Einsteiger
- Lauftempo

4. HÄUFIGE FEHLER BEIM LAUFEN

- Fehler in der Haltung

5. LAUF-ABC (WARM-UP)

- Federnder Lauf auf den Ballen
- Hohe Skippings oder Kniehebe-Lauf
- Anfersen
- Wechselsprünge
- Überkreuzlauf
- Seitlauf
- Hopslerlauf
- Sprunglauf
- Steigerungslauf

6. STRETCHING

- Rückwärtige Nackenmuskulatur
- Hals- und Nackenmuskulatur
- Obere Rückenmuskulatur
- Hüftbeuger
- Kniestrecker
- Gesäßmuskulatur
- Innere Oberschenkelmuskulatur
- Wadenmuskeln außen
- Wadenmuskeln innen

WICHTIGE HINWEISE ZUM ÜBEN UND BENUTZEN DIESER DVD

Nehmen Sie sich für den Anfang nicht zuviel vor – auf diese Weise überfordern Sie sich nicht und vermeiden Verletzungen. Ernähren Sie sich gesund und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Bevor Sie das erste Mal trainieren, schauen Sie sich bitte das gesamte Programm auf der DVD an – besonders die Kapitel, die sich mit Technik und Ausrüstung befassen. Richten Sie sich bitte nach den Trainingsplänen in diesem Booklet und überprüfen Sie regelmäßig durch Anschauen der entsprechenden Kapitel, ob sich bei Ihrer Lauf- und Nordic-Walking-Technik auch keine Fehler „eingeschlichen“ haben.

Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Platz für ein intensives Warm-up Programm haben. Beginnen Sie zunächst mit den einfachen Übungen und nehmen Sie sich genügend Zeit für jede einzelne Übung.

Für die ersten Trainingseinheiten sollte einfaches Gelände ohne große Steigungen bevorzugt werden.

Waldboden oder eine ebene Rasenfläche eignen sich hier besonders gut. Als Einsteiger sollten Sie zunächst die richtige Grundtechnik erlernen. Die Tipps zur Verbesserung der Grundtechnik bei Nordic Walking oder das Lauf-ABC beim Laufen dienen der erweiterten Übung an der jeweiligen Grundtechnik. Die Powertechniken oder Variationen beim NordicWalking ergänzen die Nordic Walking-Grundtechnik.

Am Ende jeder Lauf- oder Nordic Walking-Trainingseinheit steht das Stretchingprogramm.

Die speziellen Stretchingprogramme für Nordic Walking und Laufen sowie der Nordic Walking Warm-up-Teil dieser DVD sind so angelegt, dass sie zu Hause vor dem Fernseher mitgeübt werden können.

GENERELL SOLLTE JEDE TRAININGSEINHEIT IN DREI PHASEN UNTERTEILT SEIN:

1. AUFWÄRMEN/WARM-UP

Das Warm-up soll dazu dienen, die Muskulatur auf die kommende Belastung vorzubereiten. Vor jeder Nordic-Walking-Trainingseinheit machen Sie bitte die speziellen Warm-up-Übungen für Nordic Walking auf dieser DVD. Als Warm-up vor dem Lauftraining empfiehlt sich erst zügiges Gehen und dann einige Übungen aus dem Lauf-ABC (z.B. der federnde Ballenlauf, Seitlauf oder leichter Hopslerlauf).

2. HAUPTTEIL DES TRAININGS

Je nach Trainingsziel trainieren Sie hier Ihre Ausdauer, verbessern Ihre Technik, fördern den Muskelaufbau oder kurbeln die Fettverbrennung an.

Bitte lesen Sie hierzu auch die Informationen zur Herzfrequenzmessung auf der folgenden Seite.

3. COOL-DOWN/STRETCHING

Dies ist die „Abkühl“-Phase nach der Hauptbelastung. Stretching steht am Ende jedes Trainingsprogramms als Relaxphase und zur Vermeidung von Muskelverspannungen. Nach dem Outdoor-Teil Ihres Trainings können die Menüpunkte STRETCHING (speziell für Laufen oder Nordic Walking) wieder zu Hause mitgemacht werden.

HERZFREQUENZ-MESSUNG

Um ein effektives Training zu absolvieren, sollte man sich nicht nur auf sein Gefühl verlassen, sondern seine optimale Herzfrequenz für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training mit den entsprechenden Unter- und Obergrenzen kennen.

Durch die Messung der Herzfrequenz kann man feststellen, ob die Trainingsintensität zu hoch, zu niedrig oder angemessen für den Körper ist.

Der optimale Herzfrequenzbereich entspricht circa 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Folgende Näherungsformel gilt zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz, obschon dieser Wert selbst bei Gleichaltrigen mit etwa gleicher Fitness recht stark variieren kann:

226 minus Lebensalter = maximale Herzfrequenz (bei Frauen)

220 minus Lebensalter = maximale Herzfrequenz (bei Männern)

Ein Herzfrequenz-Messgerät misst Ihre Herzfrequenz, die ein Schlüsselsignal des Körpers für die Intensität einer Belastung ist. Mit einem solchen Gerät kann man die Belastungsintensität genau dosieren.

Die Herzfrequenz gibt also zu jedem Zeitpunkt Auskunft darüber, wie hoch die tatsächliche Belastung ist.

Der gesundheitlich wertvollste Trainingsbereich entsprechend der oben erwähnten 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz ist für jeden Menschen verschieden und kann sich, je nach körperlicher Verfassung, täglich ändern. Dieser Bereich kann mit der "OwnZone[®]" Funktion (wie beispielsweise bei den Modellen F6 und F11 der Firma Polar) individuell während der Aufwärmphase vor jedem Training ermittelt werden. Das dauert maximal fünf Minuten.

Um die Fettverbrennung zu verbessern, sollte in einem Bereich von 60 – 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainiert werden, für Herz-Kreislauftraining im Bereich von 70 – 85 Prozent und für ein hartes leistungsorientiertes Training in einem Bereich von 80 – 90 Prozent. Letzteres ist allerdings nur für den ambitionierten Ausdauersportler zu empfehlen.

Die Uhr zeigt also ständig an, ob man sich während des Trainings wirklich in der optimalen Trainingszone befindet.

Für ein Training zur Gewichtsreduktion ist die "OwnCal[®]" Funktion der Pulsuhr eine gute Motivation. Im Display werden während oder nach dem Training die verbrannten Kalorien angezeigt. Natürlich hängt die Menge stark von der Trainingsintensität, aber auch von persönlichen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Gewicht ab.

Genauere Informationen zu allen Funktionen und dem Einstellen der Pulsuhr sind in der jeweiligen Bedienungsanleitung nachzulesen. Dort finden Sie auch Hinweise zur Gestaltung Ihres Trainings und der Belastungsintensität.

DIE RICHTIGE STOCKLÄNGE

Die optimale Stocklänge bei Nordic Walking Stöcken berechnet man, indem man die Körpergröße mit 0,66 multipliziert. Wenn die errechnete Länge zwischen zwei Stockgrößen liegt, sollte man als Einsteiger die kleinere Größe wählen. Fortgeschrittene können auch mit etwas längeren Stöcken walken.

Eine andere Möglichkeit, die richtige Stocklänge zu bestimmen, ist der Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Wenn man den Stock am Griff hält und ihn senkrecht vor sich hinstellt, sollte der Unterarm ein wenig nach unten geneigt sein. Technisch ausgedrückt: der Ellenbogenwinkel sollte ca. 95 – 100 Grad betragen.

Bitte beachten Sie, dass dies nicht für die Berechnung der Stocklänge bei Nordic-Inline-Stöcken gilt! Hierzu lassen Sie sich bitte im Fachhandel beraten.

TRAININGSPLAN NORDIC WALKING

Wenn Sie Ihr Nordic-Walking-Training beginnen, sollten Sie zunächst versuchen, alle charakteristischen Bewegungsmerkmale der Grundtechnik zu erlernen. In jeder folgenden Trainingseinheit können Sie dann ein besonderes Augenmerk auf nur ein ausgewähltes Technikmerkmal haben (z.B. nur auf den Stockeinsatz achten, nur auf das Öffnen und Schließen der Hände). Bitte beachten Sie auch die Tipps zur Verbesserung der Grundtechnik. Die Powertechniken oder Variationen beim Nordic Walking ergänzen die Grundtechnik und sollen mit wachsender Laufsicherheit und Übungserfahrung das Training abwechslungsreicher und anstrengender gestalten.

1. UND 2. TRAININGSWOCHE

TAG	TRAININGSBESCHREIBUNG	DAUER
Mo	5 Min. Warm-up · 35 Min. Nordic Walking in flachem Gelände · 10 Min. Stretching	50 Min.
Di		-
Mi		-
Do	5 Min. Warm-up · 35 Min. Nordic Walking in flachem Gelände · 10 Min. Stretching	50 Min.
Fr		-
Sa		-
So		-

3. UND 4. TRAININGSWOCHE

TAG	TRAININGSBESCHREIBUNG	DAUER
Mo	5 Min. Warm-up · 45 Min. Nordic Walking in flachem Gelände · 10 Min. Stretching	60 Min.
Di		-
Mi	5 Min. Warm-up · 45 Min. Nordic Walking in flachem Gelände · 10 Min. Stretching	60 Min.
Do		-
Fr		-
Sa	5 Min. Warm-up · 35 Min. Nordic Walking in flachem Gelände · 10 Min. Stretching	60 Min.
So		-

5. UND 6. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo	5 Min. Warm-up • 60 Min. Nordic Walking in flachem Gelände • 10 Min. Stretching	75 Min.
Di		-
Mi	5 Min. Warm-up • 60 Min. Nordic Walking in flachem Gelände • 10 Min. Stretching	75 Min.
Do		-
Fr	eventuell Sauna	-
Sa	5 Min. Warm-up • 60 Min. Nordic Walking in flachem Gelände • 10 Min. Stretching	75 Min.
So	kleiner Spaziergang	-

7. UND 8. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo	5 Min. Warm-up • 75 Min. Nordic Walking auf eher weichem Waldboden • 10 Min. Stretching	90 Min.
Di		-
Mi	5 Min. Warm-up • 75 Min. Nordic Walking auf eher weichem Waldboden • 10 Min. Stretching	90 Min.
Do		-
Fr	eventuell Sauna	-
Sa	5 Min. Warm-up • 75 Min. Nordic Walking auf eher weichem Waldboden • 10 Min. Stretching	90 Min.
So	kleiner Spaziergang	-

TRAININGSPLAN LAUFEN

Da Laufen eine verhältnismäßig belastungsintensive Sportart darstellt, ist es – besonders für Einsteiger – wichtig, von Anfang an die richtige Technik zu lernen, sich gut aufzuwärmen und Fehler zu vermeiden. Versuchen Sie, regelmäßig zu trainieren. Sollten sie anfänglich Probleme haben, die im Trainingsplan angegebenen Laufzeiten „durchzuhalten“, machen Sie einfach ein paar Gehpausen mehr – versuchen Sie aber, nicht stehen zu bleiben. Mit der Zeit können Sie – je nach Ausdauer und erreichtem Fitnessgrad – die angegebenen Gehpausen auch verkürzen, reduzieren und schließlich ganz weglassen.

1. UND 2. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo		-
Di	5 Min. Warm-up • 4 x 5 Min. Laufen, dazwischen jeweils 2 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	41 Min.
Mi		-
Do		-
Fr		-
Sa	5 Min. Warm-up • 4 x 5 Min. Laufen, dazwischen jeweils 2 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	41 Min.
So		-

ALTERNATIV

- 1 x pro Woche (statt 2 x): 5 Min. Warm-up
- 8 x 5 Min. Laufen,
dazwischen jeweils 2 Min. Gehpause
- 10 Min. Stretching

3. UND 4. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo	5 Min. Warm-up • 7 x 6 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1,5 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	66 Min.
Di		-
Mi		-
Do	5 Min. Warm-up • 7 x 6 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1,5 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	66 Min.
Fr		-
Sa		-
So		-

5. UND 6. TRAININGSWOCHE

TAG	TRAININGSBESCHREIBUNG	DAUER
Mo	5 Min. Warm-up • 6 x 7 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	62 Min.
Di		-
Mi		-
Do	5 Min. Warm-up • 6 x 7 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	62 Min.
Fr		-
Sa		-
So		-

7. und 8. Trainingswoche

TAG	TRAININGSBESCHREIBUNG	DAUER
Mo		-
Di	5 Min. Warm-up · 5 x 8 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	59 Min.
Mi		-
Do		-
Fr	5 Min. Warm-up · 5 x 8 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	59 Min.
Sa		-
So	5 Min. Warm-up · 5 x 8 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	59 Min.

9. TRAININGSWOCHE

TAG	TRAININGSBESCHREIBUNG	DAUER
Mo		-
Di	5 Min. Warm-up · 4 x 10 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	58 Min.
Mi		-
Do		-
Fr	5 Min. Warm-up · 4 x 10 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	58 Min.
Sa		-
So	5 Min. Warm-up · 4 x 10 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause · 10 Min. Stretching	58 Min.

10. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo		-
Di	5 Min. Warm-up • 4 x 10 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching 1 Min. Gehpausen	58 Min.
Mi		-
Do		-
Fr	5 Min. Warm-up • 3 x 15 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	62 Min.
Sa		-
So	5 Min. Warm-up • 3 x 15 Min. Laufen, dazwischen jeweils 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	62 Min.

11. UND 12. TRAININGSWOCHE

Tag	Trainingsbeschreibung	Dauer
Mo		-
Di	5 Min. Warm-up • 2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	56 Min.
Mi		-
Do		-
Fr	5 Min. Warm-up • 2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 1 Min. Gehpause • 10 Min. Stretching	56 Min.
Sa		-
So	5 Min. Warm-up • 1 x 30 Min. Laufen • 10 Min. Stretching	45 Min.

KATRIN APEL

Für mich gibt es nichts Schöneres, als meine Freizeit aktiv an der frischen Luft zu verbringen. Nordic Walking und Laufen sind ein willkommener Ausgleich zum Alltag im Büro. Man entspannt sich im Freien, genießt die Natur und kann gleichzeitig etwas für das Körperbewusstsein und die Figur tun. Mit Nordic Walking und Laufen erhöht sich die Kondition und die Leistungsfähigkeit. Auch nach meiner aktiven Zeit als Leistungssportlerin werden Nordic Walking und Laufen Bestandteile meines Fitnessprogramms sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Trainieren mit dieser DVD und hoffe, dass Sie genauso viel Spaß an diesem Sport haben wie ich.

ESTHER DUSCHL

Für mich persönlich ist Nordic Walking kein Fitnesstrend, sondern ein Lebensgefühl.

Mehr als fünf Jahre ist es her, dass meine aus Finnland stammende Freundin Sanna ein Paar skistockartige Stöcke von zu Hause mitbrachte.

Kurze Zeit später durfte ich ihre damals gerade entstehende Diplomarbeit zum Thema Nordic Walking durcharbeiten und hatte ehrlich gesagt zunächst große Schwierigkeiten, mir die Nordic-Walking-Bewegung bildlich vorzustellen. Meine erste praktische Nordic-Walking-Einheit ließ daher nicht lange auf sich warten.

Nordic Walking hat mich von Anfang an richtig fasziniert. Als begeisterte Outdoor-Sportlerin ist Nordic Walking eine absolute Bereicherung für mein Lauf- und Inline-Skating-Programm. Vor allem die Lauf- und Sprungvariationen sind immer wieder eine besondere koordinative und konditionelle Herausforderung.

Nordic Walking ist schon lange keine ungewöhnliche Erscheinung mehr. Sicherlich gestaltet sich der Einstieg manchmal etwas schwierig, aber dem anfänglich noch fremdartigen Gefühl folgt sicherlich ganz schnell die große Nordic Walking Begeisterung. Nordic Walking braucht nur ein wenig Überwindung, etwas Motivation und Begeisterung – Legen Sie also einfach los, denn „der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen“ (Aristoteles). Viel Spaß beim Nordic Walking und Laufen (Üben)!

Für mich geht es beim Sport nicht nur ums Laufen, sondern darum, aktiv zu sein. Normalerweise sitzt man im Auto, bei der Arbeit, zum Essen usw. Das heißt, wenn wir unserem Körper etwas Gutes tun und unsere Fitness verbessern wollen, dann müssen wir uns bewegen.

Laufen ist die älteste Bewegungsform und irgendwie auch die einfachste. Um das Laufen effektiver und gesünder zu machen, achten Sie besonders darauf, dass Sie die richtige Lauftechnik lernen und praktizieren und dass Sie mit dem Training nicht übertreiben.

Führen Sie ein „aktives Leben“ und Sie werden sich bestimmt gut fühlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

• **TEAM NORDIC WALKING/LAUFEN** Katrin Apel, Esther Duschl, Emel Ciminski, Antonio Carrasco, Peter Steinbach, • **REGIE** Elli Becker • **AUFNAHMELEITUNG** Margot Sessler • **TECHNISCHE PRODUKTIONSLEITUNG** Rainer Hucklele • **KAMERA** Michael Gsell • **STEADYCAM** Joachim Czogalla • **KRAN OPERATOR** Jörg Heinzmann • **MAKING-OF-KAMERA** Lukas Frontzek • **FOTOS** Arno Al-Doori • **MASKE** Claudia Koch • **GARDEROBE** Katharina Hildebrandt • **ASSISTENZ KAMERA** Patrick Heck • **ASSISTENZ STEADYCAM** Andreas Tonndorf • **ASSISTENZ SET** Krister Hymon • **AUSSTATTER** adidas-Salomon AG www.adidas.com Venice Beach www.venice-beach.de • **DREHBUCH** Elli Becker, Margot Sessler • **SCHNITT** Elli Becker • **SCHNITT MAKING-OF** Lukas Frontzek, Krister Hymon • **SCREENDSIGN** Rainer Hucklele • **DESIGN/ LAYOUT** Jörg Grimm www.vectorhafen.de • **TEXTE** Esther Duschl, Antonio Carrasco, Elli Becker, Margot Sessler, Daniel Gonschorek, Harald Schubert, Julia Hildebrandt • **GESPROCHEN VON** Birk Bensen, Ulrich Vogel • **MUSIKPRODUKTION** Stefan Fornaro • **GESANG** Karl Frierson • **MASTERING** Stefan Fornaro Authoring: Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro • **IDEE UND KONZEPT** Daniel Gonschorek, Harald Schubert • **NORDIC WALKING PROGRAMM** Esther Duschl • **LAUFPROGRAMM** Esther Duschl, Antonio Carrasco • **PROJEKTKOORDINATION** Julia Hildebrandt • **PRODUKTIONSLEITUNG** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **GEDREHT AUF** Mallorca, Spanien Eine Produktion der Unit Production Media Company • **WIR DANKEN** Swix Sport AS www.swixsport.com • Polar Electro GmbH Deutschland www.polar-deutschland.de • E.ON Ruhrgas AG www.eon-ruhrgas.com • Robinson Club GmbH www.robinson.de • Philipp Baier für seine Unterstützung vor Ort www.heavenmustwait.com • Katrin Apel, Esther Duschl, Emel Ciminski, Antonio Carrasco, Peter Steinbach für ihren Einsatz und ihre Disziplin • Wie immer: Margot Sessler, dem Fels in der Brandung • Krister Hymon, Katharina Hildebrandt • dem Robinson Club Cala Serena, Cala d'Or, Mallorca • dem gesamten Team von upmcl

erdgas

POLAR

ROBINSON

SWIX

LITERATUREMPFEHLUNGEN

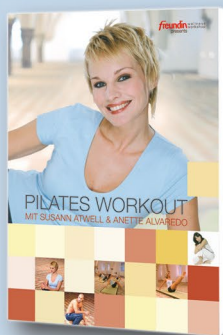
Nordic Walking - Mehr Spaß und Fitness mit Nordic Walking
von Stephane Franke und Monika Hoffmann
ISBN: 3-937588-11-6

Laufen ... Meine Geheimnisse für mehr Spaß und Erfolg
von Stephane Franke
ISBN 3-937588-13-2

www.walking.de

PILATES WORKOUT MIT SUSANN ATWELL

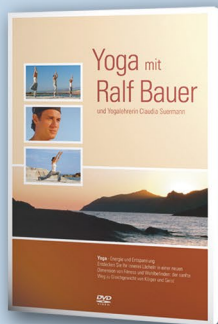
DER NEUE WEG ZUR KÖRPERKONTROLLE
UND TRAUMFIGUR



UNTER WWW.PILATES-DVD.DE ODER IM HANDEL ERHÄLTlich

YOGA MIT RALF BAUER

DIE NEUE DIMENSION VON FITNESS
UND WOHLBEFINDEN



UNTER WWW.YOGA-DVD.DE ODER IM HANDEL ERHÄLTlich



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de