

Latin Dance Workout

Abnehmen, Figur formen, Spaß haben!



Tanzen macht glücklich!

Beim **Latin Dance Workout** werden wir zu heißen Rhythmen ein tänzerisches **Herz-Kreislauf-Training** absolvieren, das nicht nur richtig viel Spaß und gute Laune macht, sondern auch die **Ausdauer trainiert** und die allgemeine **Fitness verbessert**.

Anders als beim „klassischen“ Tanztraining werden hier alle Schrittkombinationen fließend aufgebaut und dann kombiniert. Viele Wiederholungen und detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen dabei, dem Rhythmus zu folgen und so den Puls auf einer moderaten Frequenz zu halten – **also ideal für die Fettverbrennung!**

Frei nach Prinzip „Learning-by-doing“ ergibt sich bei diesem Programm jede Bewegung und jeder Ablauf einfach beim Mitmachen und durch ein wenig Übung. So kann man sich mitreißen lassen vom Temperament und der Lebensfreude, die das Workout und die Musik transportieren. Und bekommt ganz nebenbei einen schlanken, geschmeidigen Körper.

Tanzen ist Lust an Bewegung – und jeder kann es lernen!

Viel Spaß und Erfolg dabei!

Ihre **Anette Alvaredo**

Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Hinweise zum Trainingsaufbau und zur Benutzung der DVD

Neueinsteigern, die zunächst ein paar Grundschriffe kennenlernen oder auch einfach erst einmal ein Gefühl für den Latino-Rhythmus entwickeln möchten, empfehlen wir, mit den **Grundschriffen** zu beginnen.

Konzentrieren Sie sich zunächst nur auf die einzelnen **Schrittkombinationen** und gehen Sie erst nach und nach zu den **Choreographien** über. Mit ein wenig Übung kommt der Hüftschwung dann ganz von alleine!

Wer bereits Erfahrungen im Tanzbereich hat und etwas Ausdauer mitbringt, kann die **fortgeschrittenen Varianten** wählen, die anspruchsvoller und vor allem temporeicher sind.

Am Ende können ambitionierte Tänzer dann alle Schritte zu einer Gesamtchoreographie verknüpfen (**Choreo 1-4**).

Als **Special Feature** für Ambitionierte gibt es die Endchoreografie auch als geschnittene, asymmetrische Version in Endlos-Schleife – wahlweise mit Musik und Anleitung, oder nur mit Musik (**Choreo 1-4 asymmetrisch endlos**).

Dabei werden die zuvor symmetrischen – rechts wie links aufgebauten – Blöcke zusammengeschnitten und dann abwechselnd rechts und links aneinander gehängt. Hier trainiert auch der Kopf ein wenig mit!



Inhalt der DVD

Einleitung	1:51 Min.
Grundschritte	ca. 17 Min.
Workout Einsteiger	ca. 30 Min.
Workout Fortgeschrittene	ca. 40 Min.

Kurzworkouts:

Einsteiger	ca. 23 Min.
Fortgeschrittene	ca. 13 Min.

Übungsblöcke einzeln:

Einsteiger:

Grundschritte 1	7:54 Min.
Grundschritte 2	8:56 Min.
Block 1 E	5:32 Min.
Block 2 E	7:21 Min.
Block 3 E	9:15 Min.
Block 4 E	6:47 Min.

Fortgeschrittene:

Block 1	5:08 Min.
Block 2	5:18 Min.
Choreo 1-2	2:11 Min.
Block 3	4:29 Min.
Choreo 1-3	4:36 Min.
Block 4	4:00 Min.
Choreo 1-4	6:03 Min.
Choreo 1-4 asymmetrisch	6:09 Min.

Special Feature:

Choreo 1-4 asymmetrisch endlos

Credits

Workout-Team: Anette Alvaredo, Jim Outlaw • **Tänzer & Tänzerinnen:** Davor Ilić (www.getalife-istra.com), Aneta Kezmic, Klara Pregolis, Kristina Vrankovic, Rina Lumezi, Romina Batelic • **Regie:** Elli Becker • **Aufnahmeleitung:** Rainer Huckele • **Kamera:** Michael Gsell • **Kameraassistent:** Patrick Heck • **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann • **Maske:** Mira Kunac • **2. Maske:** Sanja Rivic • **Assistenz Maske:** Annabell Huckele • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Foto:** Florian Kurz • **Assistenz Set:** Daniel Huckele, Milan Heinzmann, Branislav Dragojevic, Ednan Coban • **Programm:** Anette Alvaredo • **Drehbuch:** Elli Becker, Anette Alvaredo • **Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Organisation:** Stefanie Knoll • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Anette Alvaredo, Julia Hildebrandt • **Sprecherin:** Andrea Husak • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.Royalty-free.tv • **Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH • **Unser ganz besonderer Dank gilt** Lenka Milivojevic Ivanovski, www.finaera-premamtura.com

Anette Alvaredo

Jim Outlaw



Anette Alvaredo

ist ausgebildete Physiotherapeutin und Pilates-Instruktorin und hat das Programm dieser DVD entwickelt. Sie arbeitet seit über 15 Jahren in der Fitness/Aerobic- und Wellnessbranche. Als Ausbilderin und Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht.

Bereits seit 1997 stellt sie ihre *Latin-Dance* & *Salsa-Aerobica* Choreographien auf unzähligen Kongressen im In- und Ausland vor.

Jim Outlaw

absolvierte seine Tanzausbildung in Los Angeles und arbeitet seit über 10 Jahren als Dance Instructor in den Bereichen Latin & Hip Hop. Der internationale Presenter für **bodyARTS™** ist außerdem ein gefragtes Model für Laufsteg, Tanz- und Sport-Events.