

**fit**  
FOR FUN

# Dance Workout

Abnehmen & fit werden  
mit Fun-Faktor



von und mit Michaela Süßbauer

**DVD**  
VIDEO

## Ein Workout, das einfach Spaß macht!

**Tanzen ist mehr als nur ein Ganzkörperworkout: Hier kommt der Körper zum Einsatz – und der Kopf!** Muskelarbeit wird mit Koordination verbunden, die Balance verbessert, das Rhythmusgefühl geschult und die Fettverbrennung auf Touren gebracht. Das alles aber wird beim Training fast zur Nebensache, weil dieses Workout so viel Spaß macht, dass die Zeit nur so dahinfliegt: Sie werden die nächste Trainingseinheit kaum erwarten können!

## Get the Move – so geht's:

Anders als bei normalen Workouts ist es bei einem Tanztraining wichtig und sogar erwünscht, **seinen eigenen Ausdruck in die Bewegungen zu legen**. Damit sie fließend und tänzerisch aussehen, sollten alle Bewegungen klein, kraftvoll und exakt sein.

Beim Tanzen ist die **Grundspannung in der Körpermitte** besonders wichtig. Versuchen Sie daher, immer die Bauchspannung zu halten, d.h. den **Bauchnabel leicht nach innen zu ziehen**. Bei Armbewegungen sollte immer eine **gute Spannung in den Armen** sein.

Falls Sie anfangs noch ein paar Schwierigkeiten mit der Koordination von Armen und Beinen haben, konzentrieren Sie sich zunächst **nur auf die Bewegungen der Beine**, und versuchen dann, wenn das gut klappt, nach und nach auch die Arme „mitzunehmen“.

**Und noch ein Hinweis für ganz Eilige:** Verlieren Sie nicht die Geduld, wenn die Bewegungen bei Ihnen nicht auf Anhieb so perfekt aussehen wie bei **Michaela** und **Jimmy**. Das ist völlig normal – ein wenig Übung braucht es dafür natürlich schon. Nach ein paar Trainingseinheiten werden Sie die Bewegungen ohne nachzudenken ganz natürlich mitmachen können. Und spätestens dann fällt es ganz leicht (und macht richtig Spaß!), den eigenen „Style“ mit einzubringen!



## Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen.

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 Training mit dieser DVD

Wir empfehlen Einsteigern, die noch keine Erfahrungen mit Dance-Workouts haben, mit **Level 1** zu beginnen. Sobald die Schritte aus diesem Level richtig „sitzen“, kann man zum **Level 2** wechseln. Weiter geht's dann mit **Level 3**. In jedem Level werden kleine Choreografien erarbeitet, die dann am Schluss zu einer Gesamtchoreografie zusammengesetzt werden. Unter dem Menüpunkt **Choreo (endlos)** können Sie die Gesamtchoreographie in Endlosschleife mitmachen – so lange sie möchten und Puste haben!

Fortgeschrittene können sich aus den verschiedenen **Einzelmodulen** ein individuelles (Trainings-)Programm zusammenstellen. Achten Sie aber bitte darauf, möglichst immer mit der **Mobilisation** zu beginnen und die Trainingseinheit mit dem **Cooldown** abzuschließen.



## Inhalt

### Hauptprogramme:

Level 1	33 Min.
Level 2	42 Min.
Level 3	60 Min.

Gesamtchoreo endlos

### Einzelmodule/Kurzprogramme

Mobilisation	7 Min.
First Moves	12 Min.
Step by Step	8 Min.
Let's Dance 1	11 Min.
Let's Dance 2	12 Min.
Let's Dance 3	14 Min.
Cooldown	10 Min.
Stretch Only	5 Min.
Choreo 1-2	2 Min.
Choreo 1-3	3 Min.

## Credits

**Workout-Team:** Michaela Süßbauer, Jim Outlaw, Kristina Vrankovic • **Regie:** Elli Becker  
• **Aufnahmeleitung:** Rainer Huckele • **Kamera:** Michael Gsell • **Kameraassistent:** Patrick Heck  
• **Kran-Operator:** Daniel Huckele • **Licht:** Jörg Heinzmann, Milan 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:** Michaela  
Süßbauer • **Drehbuch:** Elli Becker, Michaela Süßbauer • **Schnitt:** Elli Becker • **Menü-  
design/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft  
• **Organisation:** Stefanie Knoll • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Michaela Süßbauer,  
Julia Hildebrandt, Elli Becker • **Sprecherin:** Rita Ringheanu • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro,  
Felix Wenzel • **Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert,  
Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Unser ganz  
besonderer Dank gilt** Lenka Milivojevic Ivanovski, [www.finera-premantura.com](http://www.finera-premantura.com)



### Jim Outlaw

Der Co-Presenter dieser DVD 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 vielgebuchtes Model für Laufsteg, Tanz- und Sport-Events.

### Michaela Süßbauer

Die sympathische Fitness-Expertin aus München hat das Programm dieser DVD entwickelt. Sie ist ausgebildete Group Fitness und Personal Trainerin sowie Lehrerin für verschiedene Fitness-Bereiche. Zusätzlich absolvierte sie eine einjährige Tanzausbildung in New York. Neben ihrer Trainertätigkeit in verschiedenen Münchner Fitness-Studios ist sie nicht nur als Sportmodel für TV- und DVD-Produktionen, sondern auch als Entwicklerin innovativer Fitnesskonzepte sehr gefragt.

weitere Infos und Kontakt: [www.michaela-suessbauer.de](http://www.michaela-suessbauer.de)