

Fit mit Magdalena Neuner

CARDIO-
POWER &
BODY-
SHAPING

mit
FUN FAKTOR



Olympiasiegerin
& Weltmeisterin

Grußwort von Lena



Ein Leben ohne Sport kann ich mir nicht vorstellen. Meine erste Fitness-DVD freut mich daher umso mehr: Mit diesem Programm habe ich richtig viel Spaß beim Training – auch ohne Ski!

Es gibt neben dem **Komplett-Workout** auch viele **Kurz- und Schwerpunktprogramme**. Das macht es ganz einfach, ohne viel Zeitaufwand gezielt etwas für den Körper und die eigene Fitness zu tun.

Besonders toll: Die Übungen sind für ambitionierte Einsteiger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene, denn es werden **verschiedene Schwierigkeitsstufen** gezeigt. So kann nicht nur ich das Training an meine eigenen Vorlieben und Ziele anpassen – egal, wo ich gerade bin!

Vielen Dank an Michaela Süßbauer und das Team von Unit Production für das tolle Workout und die großartigen Aufnahmen.

Ich bin mir sicher: Mit dieser DVD habt auch ihr mindestens genauso viel Erfolg beim Training wie ich!

Eure Magdalena

Inhalt der DVD

Auf dieser DVD findest du ein innovatives und abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout – für eine schlankere, straffere, einfach sportlichere Figur & mehr Fitness:

- Mitreißendes **Cardio-Training** fürs Herz-Kreislauf-System verbessert die Ausdauer, kurbelt den Stoffwechsel an und verbrennt nachhaltig Fett.
- Hochwirksame **Bodyshaping-Übungen** formen den gesamten Body und bauen schöne schlanke Muskeln auf.
- Effektives **Core-Training** aktiviert die tiefe Halte- und Stütz-muskulatur und modelliert den Körper von Innen heraus.

Jede Einheit ist ein in sich geschlossenes Workout mit funktionalem Warm-up und abschließendem Stretching bzw. Entspannungsteil.

Trainiert wird mit viel Power und noch mehr guter Laune. Du wirst dabei jede Menge Spaß haben – und so deinen persönlichen Zielen noch leichter näher kommen!

Hinweis zum Training:

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

Ein starkes Team

Michaela Süßbauer

„Effektives Training mit der richtigen Portion Spaß!“, dafür steht Michaela Süßbauer, die das Workout dieser DVD konzipiert hat. Die bekannte Münchner Fitness-Expertin ist seit vielen Jahren erfolgreich als Personal Trainerin, Group Fitness Instruktorin, Ausbilderin und Sportmodel tätig. Michaela gehört zu den gefragtesten Entwicklerinnen und Presenterinnen innovativer Sport-Programme für DVDs und Online Fitness-Portale wie fitnessRAUM.de.

Weitere Infos & Kontakt:
www.michaela-suessbauer.de

Magdalena Neuner

Doppel-Olympia-Siegerin, Rekord-Weltmeisterin, dreifache Sportlerin des Jahres (2012, 2011 & 2007) – Magdalena Neuners Leistungen und Auszeichnungen sprechen für sich. Auch nach dem Ende der aktiven Karriere bleibt die erfolgreichste Biathletin aller Zeiten ihrem Motto treu: „Ohne Sport geht bei mir gar nichts!“. Gemeinsam mit ihrer Trainerin und guten Freundin Michaela Süßbauer präsentiert Magdalena Neuner ihre erste Fitness-DVD. Sport mit Fun Faktor und jede Menge Frauenpower sind garantiert – denn jetzt macht Lena Deutschland fit!

Weitere Infos & Kontakt:
www.magdalena-neuner.de



Das Programm Cardio-Power & Bodyshaping mit Fun Faktor

Cardio Boost 32 Min.

Eine temporeiche halbe Stunde – Herz-Kreislauf-Training mit abschließendem Stretching

Core Workout im Stand 30 Min.

In Form kommen – Power-Übungen im Stand

Core Workout am Boden 27 Min.

Effektive Übungen für die Figur – Mattentraining

Total Body Workout kurz 30 Min.

Ganzkörper-Kurzprogramm – intensiv

Cardiokick 55 Min.

Ganzkörper-Training – Schwerpunkt Ausdauer & Herz-Kreislauf

Total Body Workout lang 68 Min.

Das volle Programm – über eine Stunde Bodyshaping und Cardioworkout

Bonus: Making-of & exklusives Interview



Trainingstipps

von Michaela Süßbauer

Bitte nimm dir Zeit, die Anweisungen genau zu befolgen und die Übungen korrekt, d. h. mit guter Körperhaltung und -spannung, auszuführen. Wenn du Einsteiger bist oder länger keinen Sport mehr gemacht hast, beginne einfach mit kürzeren Einheiten und achte darauf, dich nicht zu überfordern. Du solltest dich beim Training wohl fühlen und nur so viel mitmachen, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.

Wenn du regelmäßig zwei- bis dreimal die Woche trainierst und dich langsam steigerst, wird das Workout immer leichter werden – und du spürst und siehst schnell erste Erfolge!



Credits:

Workout-Team: Michaela Süßbauer, Magdalena Neuner · **Regie:** Elli Becker · **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele · **1. Kamera:** Michael Gsell · **2. Kamera:** Patrick Heck **3. Kamera:** Andreas Tonndorf · **Kamera-Assistenz:** Florian Kurz, Milan Heinzmann · **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann · **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann · **Tontechnik:** Armin Bauer · **Making-of:** Marco Löser · **Maske Film:** Claudia Koch · **Maske Fotoshooting:** Marlene Prasse · **Garderobe:** Margot Sessler · **Fotos:** Marc Stern, DG · **Assistenz Foto:** Martin Welker · **Assistenz Set:** Marco Löser, Janina Nagel · **Programm:** Michaela Süßbauer **Drehbuch:** Elli Becker, Michaela Süßbauer · **Schnitt:** Elli Becker · **Schnitt Making-of/Trailer:** Daniel Stegen · **Menüdesign:** Daniel Stegen · **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft **Grafik/Layout:** Mary Lux · **Texte:** Michaela Süßbauer, Julia Hildebrandt · **Redaktion Interview & Booklet:** Elisa Reznicek · **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.audionetwork.com **Mastering:** Uli Preiss · **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek · **eine Produktion der** Unit Production Media Company · **Ausstattung:** adidas AG

