

**Brigitte** Fitness

# DAS BESTE FIGUR-WORKOUT

Fatburning und Body-Shaping in drei Power-Programmen



mit  
Cardio-Moves,  
Pilates &  
Yoga

# Inhalt/Hinweise zu den Programmen

Programm A ist ein sehr intensives Workout, das für Frauen von 20 bis 35 konzipiert wurde. Programm B wurde zugeschnitten auf die speziellen Bedürfnisse von Frauen ab 35. Und Programm C ist ein sanftes Training, das sich optimal für die Altersgruppe 50 plus eignet.

Natürlich ist jede Frau unterschiedlich fit – ganz unabhängig vom Alter. Die Programmeinteilung dieser DVD ist daher eher als Orientierungshilfe zu sehen. Grundsätzlich sollten Sie die Variante anwählen, die Ihrem persönlichen Fitnesszustand und Ihren individuellen Bedürfnissen am besten entspricht:

## ■ Programm A

AUSDAUER: ca. 30 Min.

Cardiomoves

Kicks & Punches Extrateil A

Powermoves

KRÄFTIGUNG: ca. 22 Min.

Mobilisation

Pilates

Pilates Extrateil A

DEHNEN & ENTSPANNEN: ca. 20 Min.

Yogaflow

Yogastretch

Bewusstes Atmen Extrateil A

## ■ Programm B

AUSDAUER: ca. 21 Min.

Cardiomoves

Cardiomoves Extrateil B

Powermoves

KRÄFTIGUNG: ca. 22 Min.

Mobilisation

Pilates

Pilates Extrateil B

DEHNEN & ENTSPANNEN: ca. 28 Min.

Yogaflow

Yogastretch

Progressive  
Muskelentspannung Extrateil B

Geführte  
Atemmeditation Extrateil B

Im Menü „Eigene Auswahl“ können Sie sich aus vielen verschiedenen Programm-Einheiten Ihr eigenes Training ganz individuell zusammenstellen. Übungen, die keine Buchstaben-Kennzeichnung tragen, werden von allen Darstellerinnen gemeinsam präsentiert und sind für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet bzw. enthalten unterschiedliche Variationen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte schauen Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, den Menüpunkt „Einleitung“ aufmerksam an.

## ■ Programm C

**AUSDAUER:** ca. 25 Min.

Cardiomoves  
Cardiomoves Extrateil C  
Powermoves

**KRÄFTIGUNG:** ca. 22 Min.

Mobilisation  
Pilates  
Pilates Extrateil C

**DEHNEN & ENTSPANNEN:** ca. 23 Min.

Yogaflow  
Yogastretch  
Autogenes Training  
Extrateil C

## ■ Eigene Auswahl

**AUSDAUER:**

Warm-up 2:22 Min.  
Cardiomoves 8:00 Min.  
Kicks & Punches Extrateil A 10:01 Min.  
Cardiomoves Extrateil B 4:47 Min.  
Cardiomoves Extrateil C 4:47 Min.  
Powermoves 9:50 Min.

**KRÄFTIGUNG:**

Mobilisation 3:16 Min.  
Pilates 9:47 Min.  
Pilates Extrateil A 8:40 Min.  
Pilates Extrateil B 8:43 Min.  
Pilates Extrateil C 8:50 Min.

**DEHNEN & ENTSPANNEN:**

Yogaflow 11:21 Min.  
Yogastretch 4:53 Min.  
Bewusstes Atmen Extrateil A 3:04 Min.

Entspannung Extrateil B:

■ Progressive Muskelentspannung Extrateil B 7:44 Min.

■ Geführte Atemmeditation Extrateil B 4:48 Min.

Autogenes Training Extrateil C 6:40 Min.

## ■ BRIGITTE DVD-TIPP:

### BRIGITTE Fatburn & Bodyshape

Das große Workout

**Dreimal so gut: Mit Latin-Dance den Stoffwechsel ankurbeln, mit Yoga-Pilates die Figur straffen und mit Cantienica® den Bauch modellieren.**

Drei starke Programme, die sich perfekt ergänzen.  
So macht Training richtig Laune!

- Fatburning mit Latin-Dance
- Flacher Bauch mit Cantienica®
- Straffe Formen mit Yoga-Pilates



### BRIGITTE INTENSIV-WORKOUT

ABNEHMEN, FIT WERDEN, SICH SCHÖN FÜHLEN!

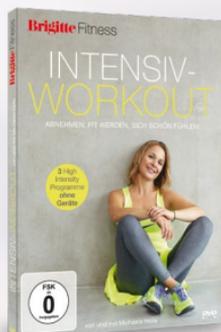
**Funktionales, hochintensives Training (HIT) fordert jeden Muskel, ist unschlagbar effektiv und bringt schnell sichtbare Ergebnisse.**

Die knackigen 20-Minuten-Workouts dieser DVD verbrennen jede Menge Kalorien und straffen die Muskeln am ganzen Körper – für eine Figur in Topform!

**Flexibel & individuell:**

- 2 verschiedene Warm-ups
- 2 Cool-downs
- 3 Workouts

– einfach nach Wunsch kombinieren oder als fertig zusammengestellte Programme trainieren.



## ■ Credits:

Programm: Ina Münsberg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin ■ Darsteller: Verena Geweniger, Silke Hellwig, Xenia Gijlarevskaja ■ Regie: Elli Becker ■ Aufnahmeleitung: Rainer Huckele ■ Kamera: Michael Gsell ■ 2. Kamera: Andreas Tonndorf ■ Bühne/Kran: Daniel Huckele ■ Assistenz Kamera: Melina Behle ■ Materialassistent: Patrick Heck ■ Helfer am Set: Florian Kurz, Saskia Hiller ■ Maske: Timo Pfaff (Blossom Management, Hamburg) ■ Garderobe: Margot Sessler ■ Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH ■ Fotoproduktion: Birgit Potzkai ■ Assistenz Fotoproduktion: Anne Haladin ■ Fotos: Ray Parker ■ Foto-Assistenz: Christian Kuhn ■ Oberbeleuchter: Jörg Heinzmann ■ Beleuchter: Markus Störr, Torben Asmussen ■ Drehbuch: Elli Becker, Ina Münsberg ■ Farbkorrektur/DVD-Authoring: Daniel Stegen ■ Schnitt: Elli Becker ■ Koordination: Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft ■ Grafik/Layout: Mary Lux ■ Texte: Ina Münsberg ■ Textredaktion: Julia Hildebrandt, Andrea Husak ■ Sprecherin: Angela Schöneck ■ Musikproduktion: Stefan Fornaro, Felix Wenzel, www.shockwave-sound.com ■ Mastering: Stefan Fornaro ■ Kamera Interview: Martin Nowak ■ Kamera-Assistenz Interview: Jeannine Ludwig (nila tv, Köln) ■ wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Ingo Froböse ■ Idee und Redaktion: BRIGITTE/ Christa Möller, Nikola Haaks, Melanie Grimsehl, Christiane Würtenberger, Sinja Schütte ■ Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek ■ eine Produktion der Unit Production Media Company ■ www.upmc.de, www.fitnessraum.de

© BRIGITTE ist eine Marke der Gruner + Jahr GmbH & Co KG – Alle Rechte vorbehalten.