

fit
FOR FUN

Bodyformer & Fatburner intensiv

*3 Wochen –
1 Größe weniger!*



von und mit **Michaela Süßbauer**

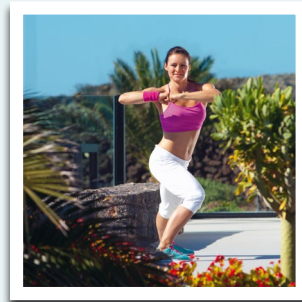
Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befrage bitte deinen Arzt zu möglichen Risiken, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst.

Warte nach dem Essen mindestens eine Stunde, und mache die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn du dich krank fühlst.

Achte darauf, dich nicht zu überfordern und trainiere nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.

Wenn du bei komplexeren Übungsfolgen zu Anfang Schwierigkeiten hast, die Bewegungen und Wiederholungen umzusetzen, kannst du einfach kurz aussetzen, dir die Übung in Ruhe noch einmal anschauen und dann einfach wieder einsteigen.



Inhalt der DVD

PROGRAMME

- **Cardio & Tone** 51 Min.
- **Keep fit** 50 Min.
- **Fatburner** 47 Min.
- **Work it out!** 75 Min.

MODULE Einzelmodule

1. **Mobilisation** 6:50 Min.
2. **Bauch-Special** 12:26 Min.
3. **Fatburn-Moves** 13:11 Min.
4. **Ausdauer/Kraft Stand** 18:21 Min.
5. **Ausdauer/Kraft Boden** 12:07 Min.
6. **Stretch & Relax** 12:07 Min.

Credits

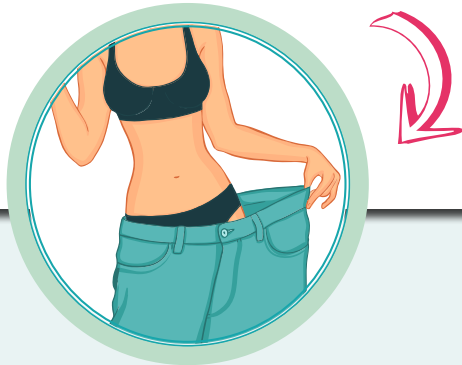
Trainerin & Darstellerin: Michaela Süßbauer • **Regie:** Elli Becker • **Kamera 1:** Marcos Perdomo • **Kamera 2:** Marcio Giannubilo • **Kran-Operator:** David González • **Beleuchter:** Michael Sprenger • **Assistenz Kamera:** Himar Soto • **Haare/Make-up:** Nicola Rickert • **Assistenz Set:** Samantha Carabellese • **Catering:** Themistoklis Porsanidou, Maria Nouguez • **Fotos:** Elli Becker, Juani Pérez, Marisol Soto • **Programm:** Michaela Süßbauer, Elli Becker • **Drehbuch/Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign:** Tomio Tremmel • **DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Julia Hildebrandt • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.audionetwork.com • **Mastering:** Uli Preiss • **Produzenten:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company

Hinweise &

Infos zum Training

Das Programm dieser DVD ist ein **intensives Ganzkörper-Training**, das den **gesamten Körper formt, strafft und fitter macht**. In Kombination mit einer ausgewogenen (eventuell fettreduzierten) Ernährung* kannst du bei regelmäßigem Training den Umfang von Taille, Oberschenkeln und Po spürbar reduzieren.

Wenn du Einsteiger bist oder lange keinen Sport getrieben hast, achte bitte darauf, dich nicht zu überfordern. Wenn du spürst, dass du zu sehr „aus der Puste“ kommst, setze einfach kurz aus, bleib' locker in Bewegung und steige dann einfach wieder ein.



*Bitte achte auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 - 2,5 Liter, am besten Wasser) und verzichte möglichst auf Fruchtsäfte, Softdrinks und Alkohol.

Trainingsplan

An diesem **Beispiel für einen 3-Wochen-Trainingsplan** kannst du dich orientieren, um dein Figurziel zu erreichen. Natürlich kannst du dir aus den **Einzelmodulen** auch selbst kürzere Trainingseinheiten zusammenstellen. (Bitte beginne dann aber jeweils mit der Mobilisation.)

Wenn du darüberhinaus noch zusätzliche Bewegung in deinen Alltag integrierst (z. B. Treppensteigen, Inline-Skaten, Joggen oder auch nur Spaziergehen) fördert das dein Training und beschleunigt den Gewichtsverlust.

Woche 1

Tag 1:	Cardio & Tone
Tag 2, 3 & 4:	Trainingspause
Tag 5:	Fatburner
Tag 6 & 7:	Trainingspause

Woche 2

Tag 1:	Cardio & Tone
Tag 2:	Trainingspause
Tag 3:	Keep fit
Tag 4:	Trainingspause
Tag 5:	Fatburner
Tag 6 & 7:	Trainingspause

Woche 3

Tag 1:	Work it out!
Tag 2 & 3:	Trainingspause
Tag 4:	Fatburner
Tag 5:	Trainingspause
Tag 6:	Cardio & Tone
Tag 7:	Trainingspause



Michaela Süßbauer

„Effektives Training mit der richtigen Portion Spaß!“, dafür steht **Michaela Süßbauer**, die das Workout dieser DVD konzipiert und präsentiert 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

