

**Brigitte** Fitness

# INTENSIV- WORKOUT

ABNEHMEN, FIT WERDEN, SICH SCHÖN FÜHLEN!

**3 High  
Intensity  
Programme  
ohne  
Geräte**



von und mit Michaela Holle

## Das Programm

Innovativ, effektiv – und ganz einfach:  
Trainieren nach dem Baukasten-System.

**Und so geht's:**

### Möglichkeit 1 – Modultraining

Unter diesem Menüpunkt kann man sich ganz einfach sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen: Starten Sie mit einem der beiden Warm-ups. Wenn dieses abgelaufen ist, wählen Sie eines der drei **High-Intensity-Workouts\*** aus. Danach können Sie entweder dasselbe Workout ein zweites Mal machen, ein weiteres Workout auswählen oder das Training mit einem der beiden Cool-downs abschließen.

Warm-up 1

**Workout 1**  
Bauch, Beine, Po

Cool-down 1

Warm-up 2

**Workout 2**  
Ganzkörper & Cardio

Cool-down 2

**Workout 3**  
Core-Training

### Möglichkeit 2 – Programme

Neben dem Modultraining gibt es zusätzlich die Möglichkeit, eines von drei bereits fertig zusammengestellten Programmen zu trainieren. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung (siehe Skizze) – und natürlich in der Trainingsdauer und können einfach im Hauptmenü angewählt werden.

Einsteiger

Warm-up 1 | Workout 1 | Cool-down 1

30 Min.

Aufbau

Warm-up 2 | Workout 1 | Workout 2 | Cool-down 1

56 Min.

Fortgeschritten

Warm-up 2 | Workout 1 | Workout 2 | Workout 3 | Cool-down 2

80 Min.

\* Jedes der drei Workouts ist eine in sich geschlossene Trainingseinheit für den ganzen Körper, beinhaltet aber unterschiedliche Übungen, die jeweils einen leichten Schwerpunkt auf ein bestimmtes Trainingsziel setzen.

## Hinweise zum Training

Durch den Fokus auf Ganzkörperübungen und die ausgewogene Übungszusammenstellung dieses Programms werden viele große Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Das bringt das Herz-Kreislauf-System auf Trab und stärkt die Muskulatur. Zusätzlich schulen die Übungen Koordination und Beweglichkeit.

Beim Trainieren ist es wichtig, immer auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten und im eigenen Tempo zu bleiben, denn je genauer die Übungen ausgeführt werden, desto effektiver ist das Training!

Michaela zeigt jede Übung zunächst in einer leichteren Variante und wechselt nach ein paar Wiederholungen zum schwereren Level. Je nach persönlichem Trainingsstand sollte man immer die Variante wählen, die gut zu bewältigen ist.

Für einige der Übungen werden Hilfsmittel benötigt, die Sie sich am besten vor Trainingsbeginn zurecht legen:

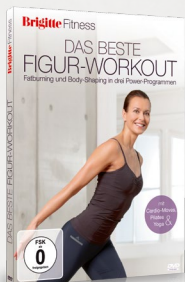
- 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen
- eine rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte)
- ein kleines Handtuch

Bitte schauen Sie sich die Einführung auf der DVD an, bevor Sie mit dem Training beginnen.



### Michaela Holle

Die studierte Sportwissenschaftlerin hat sich als Trainerin, Ausbilderin und Referentin in der internationalen Fitnessbranche einen Namen gemacht. Michaelas zusätzliche Qualifikationen umfassen unter anderem die Trainer B- und A-Lizenz, eine Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin sowie zur Pilates-, Functional Training-, Nordic Walking- und XCO Walking-Trainerin. Weitere Infos und Kontakt unter: [www.trainin.de](http://www.trainin.de)



### BRIGITTE DAS BESTE FIGUR-WORKOUT FATBURNING UND BODY-SHAPING IN DREI POWER-PROGRAMMEN

Ein Fitness-Programm in drei Varianten:  
Drei komplette Workouts, zahlreiche Einzelübungen und  
Kurzprogramme – jeweils speziell für die Altersgruppen  
20, 35 und 50+ konzipiert.

- Cardio Moves mit Box- und Tanzelementen zum Fett verbrennen
- Pilates-Übungen zur Straffung der Tiefenmuskulatur
- Yogapositionen für neue Kraft und mehr Gelassenheit

**Bonus:** exklusiv produziertes Interview mit dem bekannten  
Gesundheitsexperten Prof. Dr. Ingo Froböse  
(Dt. Sporthochschule Köln)

### BRIGITTE Fatburn & Bodyshape Das große Workout

Drei starke Programme, die sich perfekt ergänzen:  
Effektives Training mit viel Spaß & Abwechslung!

- Fatburning mit Latin Dance – coole Moves aus Salsa, Reggaeton, R'n'B & Dance-Aerobic
- Flacher Bauch mit Cantienica® – extrem effektives und äußerst sanftes Spezialtraining für die Körpermitte
- Straffe Formen mit Yoga-Pilates – harmonische Body-Mind-Übungen für eine straffere Silhouette

Mit 3 Programmen zur Wunschfigur!



## Credits

• Programm/Darstellerin: Michaela Holle • Regie: Elli Becker • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele  
• Kamera: Michael Gsell • 2. Kamera: Patrick Heck • 3. Kamera: Florian Kurz • Fotos: Frank Grimm • Kran:  
Daniel Huckele • Assistenz Kamera: Melina Behle, Milan Heinzmann • Maske: Marlene Prasse • Garderobe:  
Margot Sessler • Lichttechnik: Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann, Florian Kurz • Tontechnik: Armin Bauer •  
Helfer am Set: Madeleine Erb, Marco Löser • Drehbuch: Elli Becker, Michaela Holle • Menüdesign/DVD-  
Authoring: Daniel Stegen • Schnitt/Farbkorrektur: Elli Becker • Schnitt Trailer: Tomio Tremmel • Koordination/  
Textredaktion: Julia Hildebrandt • Grafik/Layout: Mary Lux • Musikproduktion: Stefan Fornaro, [www.audionet-work.com](http://www.audionet-work.com) •  
Mastering: Uli Preiss • Idee und Redaktion BRIGITTE: Nikola Haaks, Daniela Stohn, Petra Martens  
• Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH • Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine  
Produktion der Unit Production Media Company • [www.upmc.de](http://www.upmc.de), [www.fitnessRAUM.de](http://www.fitnessRAUM.de)