

PowerYoga

für **Bauch, Beine & Po**

SCHLANK
+ STRAFF

mit intensiven
Flows



von und mit Nina Winkler

Warnhinweise

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

Achte darauf, dich nicht zu überfordern und trainiere nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt. Bitte warte nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor du mit dem Training beginnst.

Allgemeines zum Programm

Mit den Übungsfolgen dieser DVD bekommst du einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen knackigen Po – auf die yogische Art: Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Varianten des Sonnengrußes folgen speziell ausgewählte Abfolgen von Asanas, die teilweise statisch gehalten und zum Teil dynamisch durchgeführt werden.

Dadurch werden sämtliche Muskeln trainiert, bewegt und gestrafft, aber auch gedehnt, gelockert und entspannt.

Inhalt der DVD

Das Komplettprogramm enthält bereits das Warm-up. Wenn du dir aus einem oder mehreren der Module ein eigenes Programm zusammenstellen möchtest, mache bitte nach Möglichkeit vorher das Warm-up, um deinen Körper optimal vorzubereiten. (Du kannst das Warm-up auch als eigenständiges kleines Mini-Workout absolvieren, wenn einmal nicht so viel Zeit ist.)

Hinweise zum Training

Um Verletzungen zu vermeiden und dein Training so effektiv wie möglich zu gestalten, ist es wichtig, dass du alle gezeigten Haltungen und Bewegungen so genau wie möglich ausführst. Am besten schaust du dir die jeweiligen Übungen erst einmal in Ruhe an, bevor du mitmachst, und prägst sie dir ein. Wenn du dir einmal unsicher bist, ob du es richtig machst, hilft es, wenn du deine Haltung vor einem Spiegel kontrollierst.

Alle Übungen sollten dich zwar fordern, aber auf keinen Fall schmerzhaft oder sehr unangenehm sein.

Und: Nicht den Mut verlieren, wenn nicht gleich alle Asanas auf Anhieb klappen. Ein gewisser Trainingseffekt ist durchaus gewollt, und du wirst sehen, wie du dich von Mal zu Mal verbesserst.

Komplettprogramm 59 Min.

Einzelmodule:

Warm-up	8 Min.
Modul 1	8 Min.
Modul 2	11 Min.
Modul 3	18 Min.
Modul 4	13 Min.

Candice Hugo

Die Co-Präsentlerin dieser DVD ist gebürtige Französin. Sie lebt und arbeitet in Kapstadt und Paris. Die Schauspielerin macht seit vielen Jahren Yoga, am liebsten Ashtanga- oder Bikramyoga.



Nina Winkler

Die Fitness-Spezialistin hat das Programm dieser DVD entwickelt und präsentiert. Nina ist eine gefragte Expertin in den Bereichen Bodyforming und vegane Ernährung; sie hat bereits zahlreiche äußerst erfolgreiche Workout-Konzepte entwickelt und schreibt regelmäßig für verschiedene Buchverlage und Magazine.

Weitere Infos und Kontakt: www.ninawinkler.de



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de