

Unsere *Fitness DVD*

Angebote für Sie.

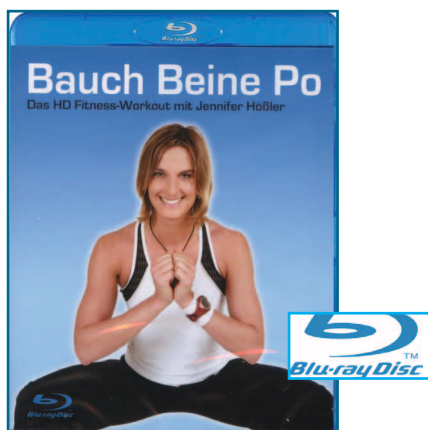


Auch als Blu-ray Disc



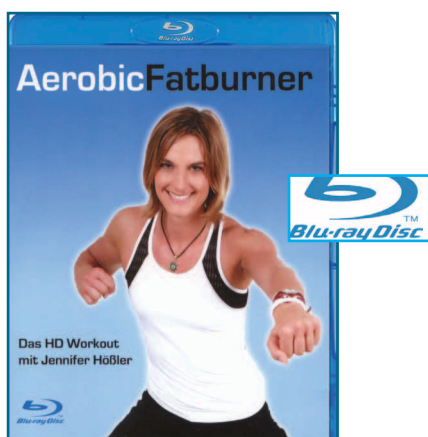
Fitness Workouts
Tanzschule
Chill Out / Wellness

Fitness **Katalog**



Bauch Beine Po Blu-ray Das neue Fitness-Workout mit Jennifer Höbner. Jetzt nehmen wir ihre Wunschfigur in Angriff : Schöne Beine, knackiger Po und flacher Bauch ! Fitnesscoach Jennifer Höbner hat für Sie ein neues Fitness-Programm zusammengestellt mit dem Fokus auf Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Beginnen Sie mit dem regelmäßigen Training und sagen Sie Ihren Problemzonen den Kampf an. Absolvieren Sie die Übungen ganz einfach in Ihrem Wohnzimmer. Wählen Sie dabei je nach Tagesform zwischen einem Kurzprogramm oder dem kompletten Training.

Artikelnummer: 0152



Aerobic Fatburner Blu-ray Aerobic Fatburner - Das neue Fettverbrennungs-Workout mit Jennifer Höbner. - Ab sofort geht's ihren überflüssigen Pfunden an den Kragen. Fitnesscoach Jennifer Höbner hat für Sie ein neues Fettverbrennungsprogramm zusammengestellt, mit dem Sie ganz bequem in ihrem Wohnzimmer trainieren können. Das Workout beginnt mit dem Warm-up. Nachdem sie aufgewärmt sind, starten sie mit dem Fatburner. Sie werden kräftig schwitzen, Pfunde verlieren und zusätzlich ihre Ausdauer trainieren. Ein entspannendes Stretching am Ende des Trainings rundet das Programm ab.

Artikelnummer: 0151



Alle Wellness & Fitness Titel sind auf Wunsch auch als Blu-ray erhältlich !



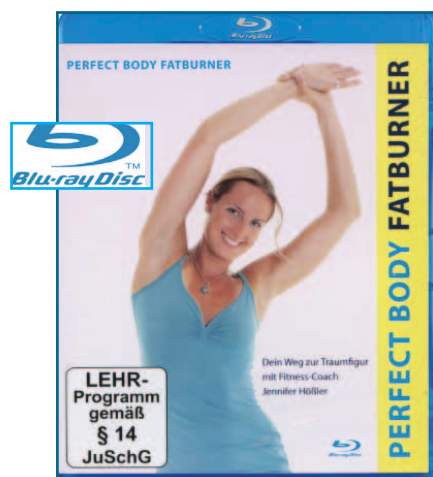
Bikini Fatburner Workout 2010 - Blu-ray

Ein Bikini verbirgt nichts an Deinem Körper, deshalb beinhaltet dieses Workout ein komplettes Ganzkörpertraining. Fett verbrennen und Körperpartien straffen lautet die Devise.

Artikelnummer: 0162



4260053471622



Perfect Body Fatburner - Blu-ray

Fitness-Coach Jennifer Höbner hat für Deinen Weg zur Traumfigur ein neues Training entwickelt. Mit Perfect Body Fatburner wirst Du überschüssiges Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern und Deinen Körper straffen. Damit der Spaß beim Trainieren nicht zu kurz kommt, sind alle Übungen in eine Choreografie eingebunden, die sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Das Fitness-Programm beinhaltet ein Warm-up, drei Hauptblöcke und ein Stretching. Über die interaktive Menüführung kannst Du verschiedene Übungseinheiten direkt anwählen und ganz flexibel Dein individuelles Training zusammenstellen.

Artikelnummer: 0163



4260053471639



Step Aerobic Fatburner - Blu-ray

Mit dem neuen Aerobic Fatburner Training Blu-ray bringt Fitness-Coach Jennifer Höbner Deine Fettpölsterchen zum Schmelzen. Mit dem Step wird das Fatburner Training besonders effizient. Der Basicmove, das ständige Auf und Ab, bringt Deinen Puls in den Fettverbrennungsbereich. Nach dem Warm-up folgen drei Haupttrainingsblöcke, die speziell für die Fettverbrennung konzipiert sind. Mit einem entspannenden Cool-down wird Dein Training abgerundet. Über die interaktive Menüführung kannst Du je nach Tagesform zwischen unterschiedlichen Trainingseinheiten wählen.

Artikelnummer: 0164



4260053471646

DVD

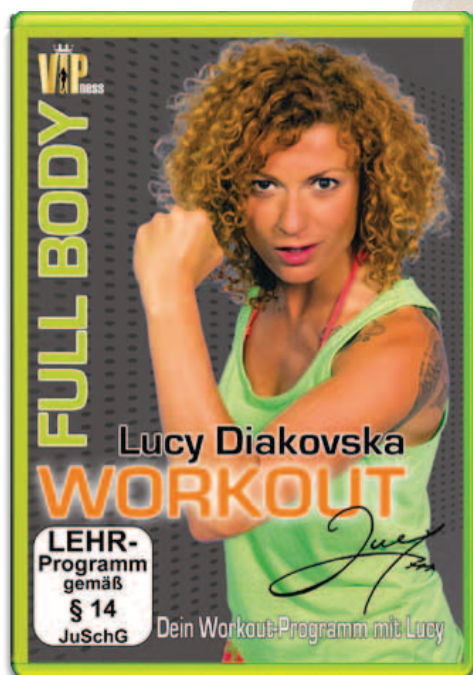


Fitness



FULL BODY WORKOUT

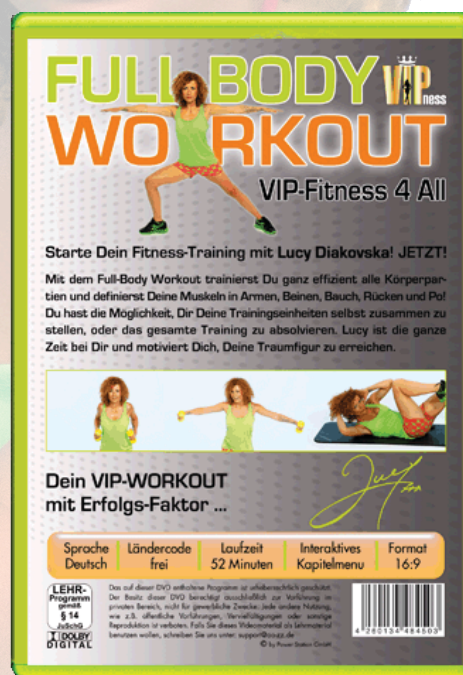
mit Lucy Diakovska



**Die erste Fitness-DVD mit Lucy Diakovska
(No Angels, POPSTARS-Jury)**

Mit dem Full-Body Workout trainierst Du ganz effizient alle Körperpartien und straffst Deine Muskeln in Armen, Beinen, Bauch, Rücken und Po! Außerdem wird Deine Ausdauer und Kondition verbessert.

Du hast die Möglichkeit Dir Deine Trainingseinheiten selbst zusammen zu stellen, oder das gesamte Training zu absolvieren. Lucy motiviert Dich, Deine Traumfigur zu erreichen. Mit Lucy trainieren bedeutet, mit Spaß zu trainieren.



4260134484503

Artikelnr.: 2450



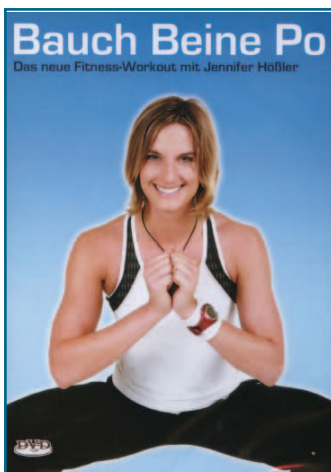
Aerobic Fatburner - Plasma & LCD TV Qualität 16:9

Aerobic Fatburner - Das neue Fettverbrennungs-Workout mit Jennifer Höbner. - Ab sofort geht's ihren überflüssigen Pfunden an den Kragen. Fitnesscoach Jennifer Höbner hat für Sie ein neues Fettverbrennungsprogramm zusammengestellt, mit dem Sie ganz bequem in ihrem Wohnzimmer trainieren können. Das Workout beginnt mit dem Warm-up. Nachdem sie aufgewärmt sind, starten sie mit dem Fatburner. Sie werden kräftig schwitzen, Pfunde verlieren und zusätzlich ihre Ausdauer trainieren. Ein entspannendes Stretching am Ende des Trainings rundet das Programm ab.

Artikelnummer: 0155



4260053471554



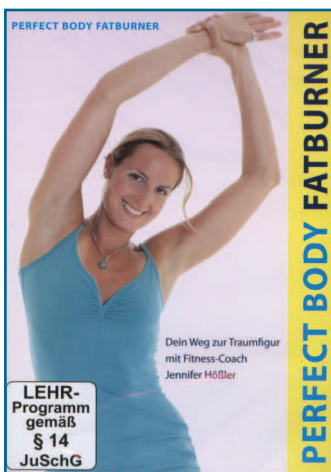
Bauch Beine Po - Plasma & LCD TV Qualität 16:9

Das neue Fitness-Workout mit Jennifer Höbner. Jetzt nehmen wir ihre Wunschfigur in Angriff : Schöne Beine, knackiger Po und flacher Bauch ! Fitnesscoach Jennifer Höbner hat für Sie ein neues Fitness-Programm zusammengestellt mit dem Fokus auf Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Beginnen Sie mit dem regelmäßigen Training und sagen Sie Ihren Problemzonen den Kampf an. Absolvieren Sie die Übungen ganz einfach in Ihrem Wohnzimmer. Wählen Sie dabei je nach Tagesform zwischen einem Kurzprogramm oder dem kompletten Training.

Artikelnummer: 0156



4260053471561



Perfect Body Fatburner

Fitness-Coach Jennifer Höbner hat für Deinen Weg zur Traumfigur ein neues Training entwickelt. Mit Perfect Body Fatburner wirst Du überschüssiges Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern und Deinen Körper straffen. Damit der Spaß beim Trainieren nicht zu kurz kommt, sind alle Übungen in eine Choreografie eingebunden, die sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Das Fitness-Programm beinhaltet ein Warm-up, drei Hauptblöcke und ein Stretching. Über die interaktive Menüführung kannst Du verschiedene Übungseinheiten direkt anwählen und ganz flexibel Dein individuelles Training zusammenstellen.

Artikelnummer: 0160



4260053471608



Bikini Fatburner Workout 2010

Ein Bikini verbirgt nichts an Deinem Körper, deshalb beinhaltet dieses Workout ein komplettes Ganzkörpertraining. Fett verbrennen und Körperpartien straffen lautet die Devise.

Artikelnummer: 0159



4260053471592



Step Aerobic Fatburner Mit dem neuen Aerobic Fatburner Training Blu-ray bringt Fitness-Coach Jennifer Hößler Deine Fettpölsterchen zum Schmelzen. Mit dem Step wird das Fatburner Training besonders effizient. Der Basicmove, das ständige Auf und Ab, bringt Deinen Puls in den Fettverbrennungsbereich. Nach dem Warm-up folgen drei Haupttrainingsblöcke, die speziell für die Fettverbrennung konzipiert sind. Mit einem entspannenden Cool-down wird Dein Training abgerundet. Über die interaktive Menüführung kannst Du je nach Tagesform zwischen unterschiedlichen Trainingseinheiten wählen.

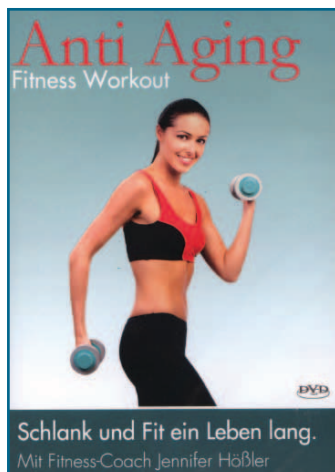
Artikelnummer: 0161



4260053471615

Unser Bestseller in den TOP 20
der AMAZON Fitness Charts



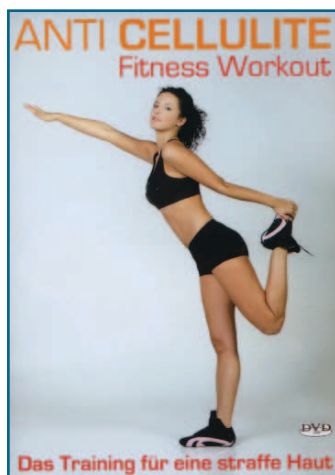


Anti Aging Fitness Workout Damit Sie lange gesund, schlank und fit bleiben, sollten Sie regelmäßig ins Fitness-Studio gehen. Das lässt sich im stressigen Alltag jedoch zeitlich oft nicht unterbringen. Trainieren Sie deshalb doch einfach und unkompliziert zu Hause. Fitness-Coach Jennifer Höbler hat für Sie ein spezielles Ganzkörpertraining zusammengestellt, mit dem Sie gezielt und nachhaltig Ihre Fitness verbessern und ausbauen. Nutzen Sie dieses DVD-Workout für Ihre wöchentliche Portion Sport. So werden Sie Ihren Körper stärken und straffen, sich langfristig wohlfühlen und jünger aussehen. Neben dem Komplettprogramm bietet Ihnen die interaktive Menüführung

Artikelnummer: 0661



4260053476610

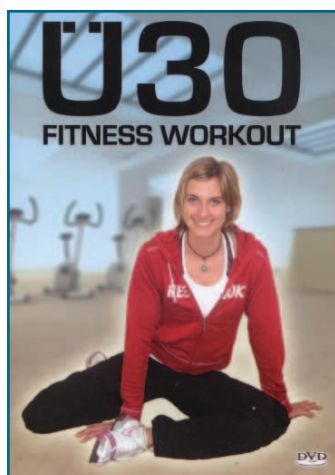


Anti Cellulite Fitness Workout Das Training für die straffe Haut. Die Ursachen für Cellulite sind vielschichtig. Neben einer Vereinerlagerung spielen vor allem Ernährung und Sport eine wichtige Rolle. Fitness-Coach Jennifer Höbler stellt Ihnen auf dieser DVD Übungen vor, mit denen Sie Fett verbrennen, Muskeln aufbauen, Ihre Haut straffen und so gezielt Cellulite eindämmen. Das Workout beschäftigt sich insbesondere mit den häufig zu beobachtenden Cellulite Problemzonen. Trainieren Sie regelmäßig Po, Innen- und Außenseiten der Oberschenkel und Ihre Taille ganz einfach zu Hause. Mit Hilfe der interaktiven Menüführung stellen Sie ganz einfach Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen. Warm-up und Stretching runden das Workout ab.

Artikelnummer: 0662



4260053476627



Ü30 Fitness Workout Merken Sie auch öfter im Alltag, dass Sie einfach nicht mehr zwanzig sind? Die Süßigkeiten setzen schneller an? Sie benutzen lieber Lift statt Treppenhaus? Schluss damit!! Fitness Couch Jennifer Höbler hat für Sie ein spezielles Workout zusammengestellt. Trainieren Sie nun regelmäßig und nachhaltig Ihren Körper, damit Sie auch mit über 30 lange fit, gesund und attraktiv bleiben.

Artikelnummer: 0663



4260053476634

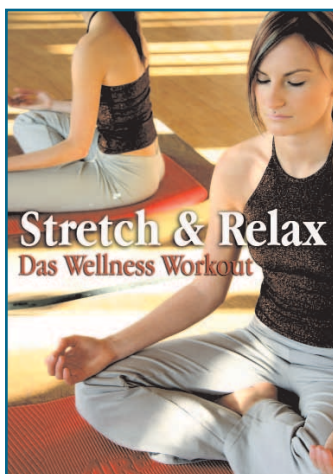


Ski Gymnastik - Fit für den Winter Die nächste Skisaison naht und es wird Zeit den Körper auf die Belastungen des Wintersports vorzubereiten. Diplom - Sportlehrerin Verena Brauwers hat eine Spezielle Skigymnastik zusammengestellt und trainiert mit ihnen Kondition, Beweglichkeit und Kraft. Die fünf Übungseinheiten sind sowohl für Skifahrer, als auch für Snowboarder geeignet. Vermeiden sie unnötige Verletzungen und machen sie sich undendingt fit für den Winter.

Artikelnummer: 0678



4260053476788

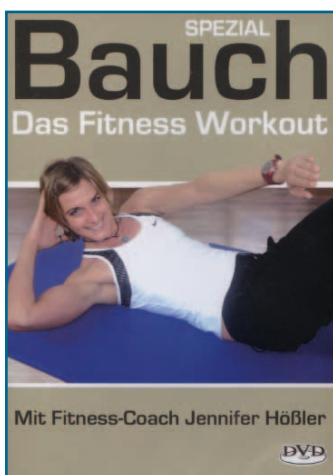


Stretch & Relax - Das Wellness Workout Diplom - Sportlehrerin Verena Brauwers hat für Sie ein spezielles Wellness Workout zusammengestellt : Stretch & Relax. Das Stretch und Relax Programm dient der allgemeinen Entspannung von Körper und Seele und vor allen Dingen einer Verbesserung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeit der Muskulatur ist sowohl im Alltag, als auch bei sportlichen Aktivitäten Voraussetzung für das Wohlfühl. Ergänzend zum Workout stellt Verena einen Stretching - Test vor, mit dem sie ihren Trainingsfortschritt in regelmäßigen Abständen überprüfen.

Artikelnummer: 0679



4260053476795

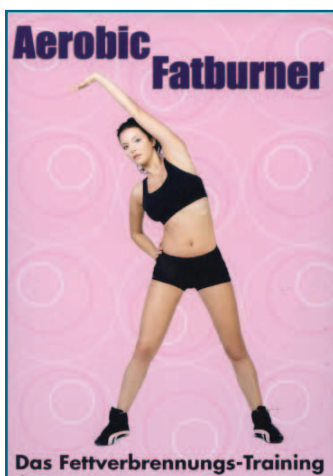


Spezial Bauch - Das Fitness Workout Wünschen Sie sich einen flachen und straffen Bauch ? Dann fangen Sie jetzt sofort mit Ihrem Trainingsprogramm an. Fitness Coach Jennifer Höbner hat für Sie ein Fitness Workout speziell für den Bauch zusammengestellt. Trainieren Sie ganz einfach zu Hause vor Ihrem Fernseher und sagen sie Ihrer Problemzone endlich den Kampf an.

Artikelnummer: 0660



4260053476603

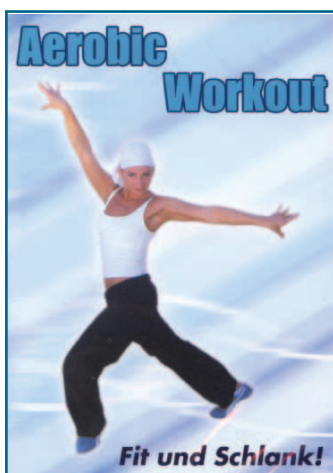


Aerobic Fatburner Verzichten Sie auf Crash - Diäten, sondern bringen Sie ihren Körper mit dem Aerobic Fatburner langfristig in Form. Diplom - Sportlehrerin Verena Brauwers und Dorothea Hoffmann präsentieren ihnen ein Fitnessprogramm mit dem sie ihr Gewicht reduzieren und ihren Körper kräftigen und straffen können. Nach dem warmup folgen vier Trainingseinheiten, die speziell zur Fettverbrennung und Kräftigung konzipiert sind. Ihre Kursstunde wird mit einem entspannenden cooldown beendet. Über die interaktive Menüführung können sie die einzelnen Trainingseinheiten direkt anwählen und so ihr individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen.

Artikelnummer: 0669



4260053476696

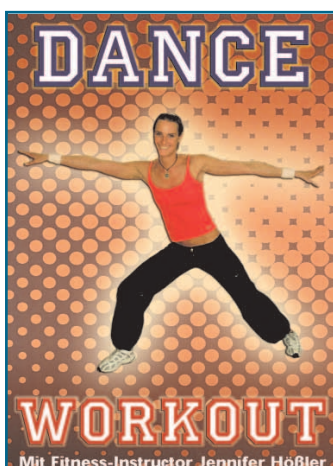


Aerobic Workout Bringen sie sich und ihren Körper in Form. Werden sie fit und schlank, straffen und kräftigen sie ihre Figur - und das ganz einfach von zu Hause aus. Diplom-Sportlehrerin Verena Brauwers hat für sie ein vollständiges Aerobic Workout zusammengestellt und verwandelt jetzt ihr Wohnzimmer in ein Fitness Center.

Artikelnummer: 0700



4260053477006



Dance Workout Fitness mit Funfaktor bedeutet Dance Workout - das Fitness Programm für alle, denen Tanzen Spaß macht. Fitness - Instructor Jennifer Höbler wird dich mit ihrem Dance - Workout mächtig ins Schwitzen bringen. Das Dance Workout beinhaltet fünf Teile : Warm up, Isolation, Cardio, Kräftigung und cooldown die du über die interaktive Menüführung anwählen kannst.

Artikelnummer: 0701

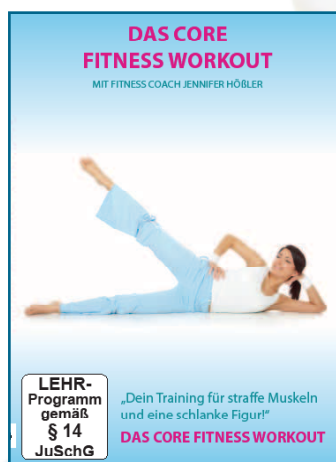


4260053477013



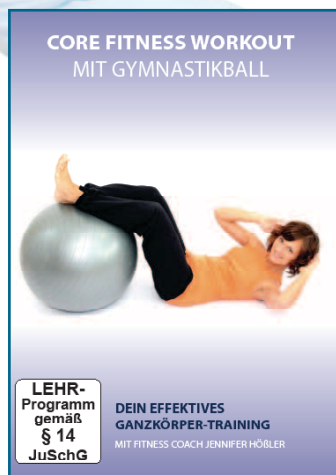
Feel Good Fitness Für das innere Gleichgewicht ist es wichtig nicht nur klassische Fitness Workouts zu absolvieren, sondern Körper, Geist und Seele regelmäßig als Ganzes zu trainieren. Mit FeelGood Fitness hat Jennifer Höbler genau solch ein Trainingsprogramm zusammengestellt.

Artikelnummer: 0166



Das Core Fitness Workout Core bedeutet übersetzt Kern. Das heißt, beim Core Training wird die Körpermitte trainiert. Zur Körpermitte gehören Bauch, Taille und der untere Rücken. Da alle Bewegungen aus der Körpermitte kommen, ist es wichtig diese zu trainieren. Das Fitness Programm beginnt im Stand, um den Körper zu mobilisieren. Anschließend erfolgen Trainingseinheiten für Bauch, Beine, Po und Rücken.

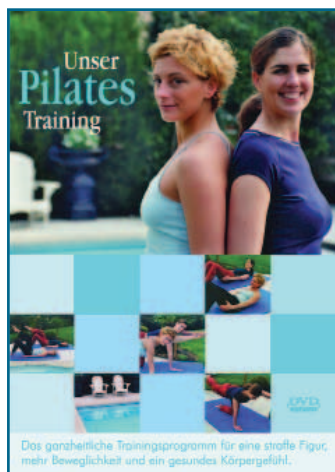
Artikelnummer: 0167



Core Fitness Workout mit Gymnastikball Da alle Bewegungen aus der Körpermitte (Core) kommen, ist es sehr wichtig diese zu trainieren. Zur Körpermitte gehören Bauch, Taille und der untere Rücken. Man spricht hier auch vom Muskelkorsett. Bei diesem Workout wird der Gymnastikball in alle Übungen integriert.

Artikelnummer: 0168



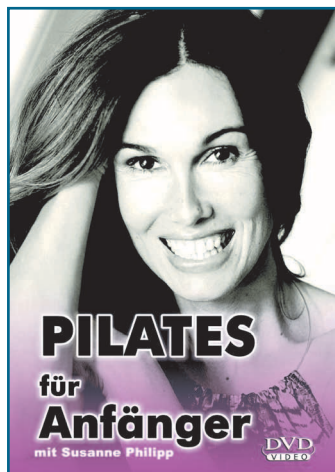


Unser Pilates Training Sportler, Tänzer und Schauspieler vertrauen bereits lange der Trainingsmethode von Joseph Pilates. Profitieren auch Sie von den Möglichkeiten dieses ganzheitlichen Training Programms. Verbinden Sie Körper und Geist. Verena Brouwers und Eva Brose machen Sie step by step mit der Pilates Methode vertraut und gehen hierbei auch ausführlich auf die Pilates-Atmung ein. Nachdem Sie die Pilates-Atmung kennengelernt haben, folgt eine komplette Trainingseinheit zur Straffung und Stärkung Ihres gesamten Körpers. Die interaktive Menüführung bietet Ihnen die Möglichkeit zwischen Komplett- oder Kurztraining auszuwählen.

Artikelnummer: 0614



4260053476146

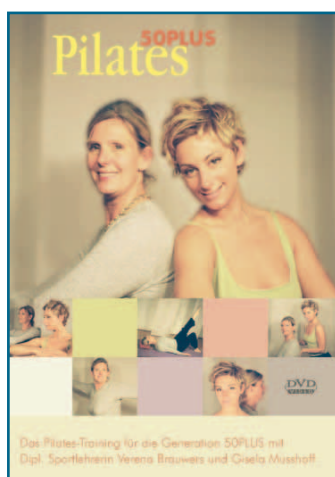


Pilates für Anfänger Trainieren Sie mit Susanne Philipp das Pilates-Training für Anfänger. In einfachen Übungen zeigt sie die Grundlagen des modernen Pilates-Trainings und gibt Einblicke in die Pilates-Atemtechnik, begleitet durch angenehme und entspannende Musik. Suchen Sie sich aus den Kapiteln die passende Übung aus und trainieren Sie, oder folgen Sie einfach dem gesamten Pilates-Trainingsprogramm. Durch die interaktive Menüführung haben Sie die Möglichkeit, zwischen Indoor- und Outdoor-Pilates zu wählen.

Artikelnummer: 0620



4260053476207

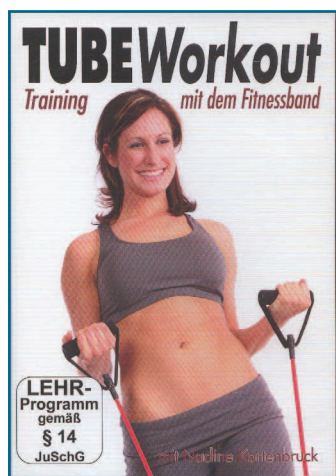


Pilates 50 plus Das Pilates Training für die Generation 50plus mit Dipl. Sportlehrerin Verena Brauwers und Gisela Musshoff. Speziell für die Generation 50 plus hat Diplomsportlehrerin Verena Brauwers ein Pilates-Training zusammengestellt. Pilates 50 plus ist ein sanftes und ganzheitlich orientiertes Trainingsprogramm, das sich durch ruhige, fließende, harmonische Bewegungsabläufe auszeichnet und den Körper nicht auspowert, sondern vitalisiert.

Artikelnummer: 0644



4260053476443



Tube Workout Training mit dem Fitnessband. Haben Sie auch keine Zeit um ins Fitnessstudio zu gehen? Verlagern Sie ihr Training doch einfach nach Hause in ihr Wohnzimmer. Nadine Kortenbruck trainiert gemeinsam mit Ihnen in dieser Kursstunde das Workout mit dem Fitnessband.

Artikelnummer: 0300



4260053473008



Aerobic Workout Oberschenkel & Po Fitnesscoach Nadine Kortenbruck hat für Sie ein spezielles Aerobic Workout zusammengestellt, welches Sie gezielt die Problemzonen Ihres Körpers trainiert.

Artikelnummer: 0171



4260053471714

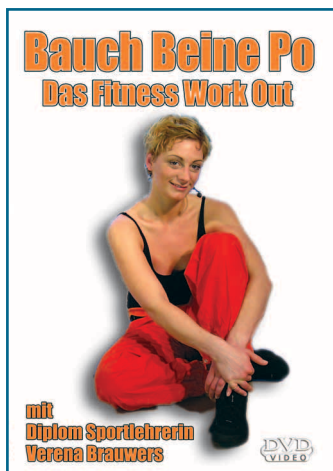


Power Yoga Die aus Indien stammende, 5000 Jahre alte Lehre des Yoga hat bis heute Bestand und ist in unserer schnelllebigen Zeit wichtiger denn je. Yoga beruhigt, fördert das Wohlbefinden und wirkt sich stabilisierend auf alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen aus. Jeanette Delembre praktiziert seit mehr als 20 Jahren Yoga. sie ist langjährige Schülerin, des indischen Yogi T.K. Sribhashyam und gründete vor über 10 Jahren die Yogaschule Viersen. Das Übungsprogramm besteht aus drei Elementen, welche auch unabhängig voneinander ausgeführt werden können.

Artikelnummer: 0054



4260053470540



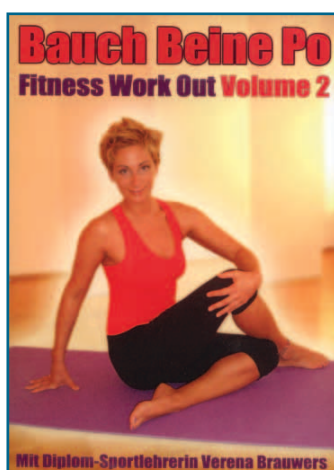
Bauch, Beine, Po - Das Fitness Workout

Jetzt geht's den Problemzonen an den Kragen. Trainieren Sie Bauch, Beine und Po ganz einfach von zu Hause aus. Das Fitness Workout beginnt mit einem Aufwärmtraining. Anschließend folgen die einzelnen Trainingseinheiten für Bauch, Beine und Po. Mit einem entspannenden Cool Down wird die Kursstunde beendet. Jede Trainingseinheit kann über die Menüführung direkt angewählt werden. So können Sie selbst Ihr persönliches Workout zusammenstellen. Tun Sie etwas für Ihre Fitness, Gesundheit und Attraktivität - jetzt!

Artikelnummer: 0082



4260053470823



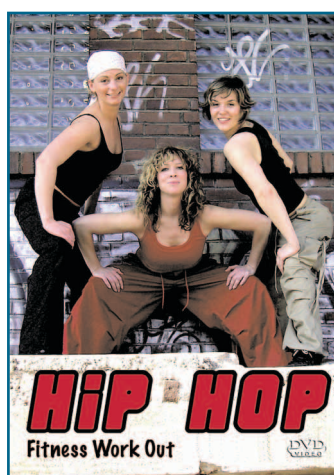
Bauch, Beine, Po - Das Fitness Work Out - Volume 2

Diplom Sportlehrerin Verena Brauers bringt Ihnen auch im zweiten Teil von 'Bauch, Beine, Po' das Fitness Studio direkt ins Wohnzimmer. Lernen Sie eine Vielzahl neuer Übungen für Bauch, Beine und Po kennen, mit denen Sie Ihren Körper effektiv in Form bringen und sich fit halten. Die interaktive Menüführung bieten Ihnen die Möglichkeit zwischen Kurz- und Kompletttraining auszuwählen. So können Sie Ihr individuelles Work Out selbst zusammenstellen und zielorientiert trainieren.

Artikelnummer: 0684



4260053476849

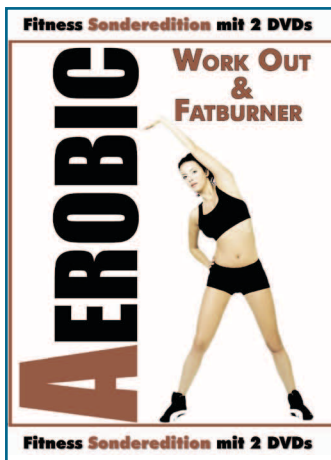


Hip Hop - Fitness Workout Trainieren Deinen Body. Lass Dich inspirieren von fetten Beats und einer abgefahrenen Location. Deine Personaltrainer Simone, Nikol und Verena werden Dich mit viel Spaß zum Schwitzen bringen. Wähle über die interaktive Menüführung aus sechs Trainingsparts Dein individuelles Hip-Hop Fitnessprogramm. Go and Do it!

Artikelnummer: 0107



4260053471073



AEROBIC - 2DVD im Pappschuber Workout & Fatburner

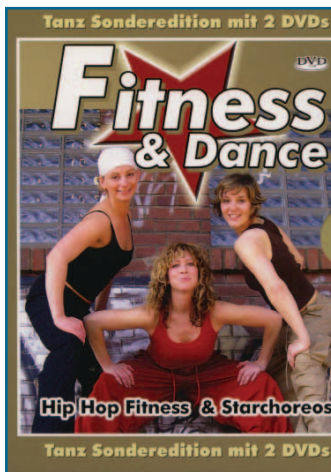
DVD 1: Bringen Sie sich und ihren Körper in Form. Werden Sie fit und schlank, straffen und kräftigen ihre Figur - und das ganz einfach zu Hause.

DVD 2: Verzichten Sie auf Crash-Diäten, sondern bringen Sie Ihren Körper mit dem Aerobic Fatburner langfristig in Form.

Artikelnummer: 0706



4260053477068



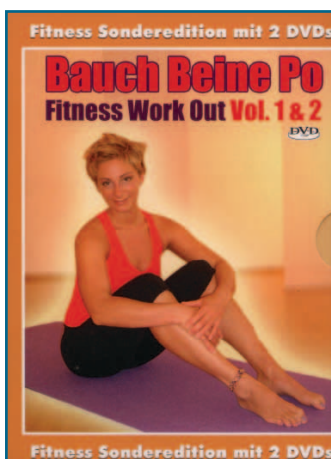
Hip Hop Fitness Work Out & Star Choreographien

Trainiere Deinen Body. Laß Dich inspirieren von fetten Beats und einer abgefahrenen Location. Deine Personaltrainer Simone, Nikol und Verena werden Dich mit viel Spaß zum Schwitzen bringen. Wähle über die interaktive Menüführung aus sechs Trainingparts Dein individuelles Hip-Hop Fitnessprogramm! / Tanzen lernen wie die Profis. Drei neue Tanzchoreografien zum Lernen, Mitmachen und Fitbleiben : Hip Hop, Latin und Streetdance.

Artikelnummer: 0690



4260053476900



Bauch, Beine, Po - Das Fitness Work Out 1 & 2

Bauch, Beine, Po Vol. 1 : Jetzt geht es den Problemzonen an den Kragen. Diplom-sportlehrerin Verena Brauers bringt Ihnen das Fitness - Studio direkt ins Wohnzimmer. Trainieren Sie Bauch, Beine und Po und Bringen Sie Ihren Körper mit effektiven Übungen in Form und halten Sie sich fit. Bauch, Beine, Po Vol. 2 : Lernen Sie eine Vielzahl neuer Übungen für Bauch, Beine und Po kennen. Auch Vol. 2 bietet Ihnen die Möglichkeit für ein Kurz- oder Kompletttraining. Tun Sie etwas für Ihre Fitness, Gesundheit und Attraktivität, jetzt !

Artikelnummer: 0687



4260053476870

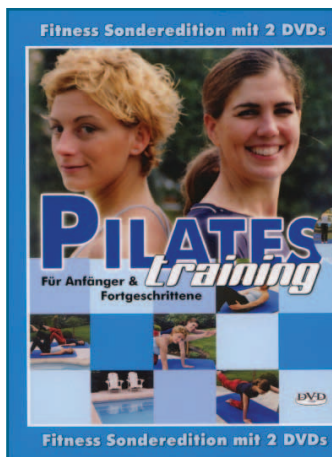


Ski Gymnastik / Stretch & Relax DVD 1 : Die nächste Skisaison naht und es wird Zeit den Körper auf die Belastungen des Wintersports vorzubereiten. Diplom - Sportlehrerin Verena Brauwers hat eine Spezielle Skigymnastik zusammengestellt und trainiert mit ihnen Kondition, Beweglichkeit und Kraft. Die fünf Übungseinheiten sind sowohl für Skifahrer, als auch für Snowboarder geeignet. Vermeiden sie unnötige Verletzungen und machen sie sich undedingt fit für den Winter. DVD 2 : Das Stretch & Relax Programm dient der allgemeinen Entspannung von Körper und Seele und vor allen Dingen einer Verbesserung der Beweglichkeit. Ergänzend zum Workout stellt Verona Brauwers einen Stretching Test vor, mit dem sie ihren Trainingsstand von Zeit zu Zeit überprüfen können.

Artikelnummer: 0703



4260053477037



Pilates Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Profitieren auch Sie von den Trainingmethoden von Joseph Pilates und verbinden sie Körper & Geist. Verena Brauwers und Eva Brose machen sie Step by Step mit der Trainingmethode vertraut und gehen hierbei auch auf die Pilates Atmung ein.

Artikelnummer: 0688



4260053476887

www.fit-at-home.tv

Fit at Home

Mit Deinem Fitness Coach Nadine Kortenbruck

easy Workout



Aerobic easy Workout
Dein Weg zur perfekten **Bikini Figur**
STARTE Dein Core Training!
LEHR-Programm gemäß § 14 JuSchG
www.fit-at-home.tv

Bauch Beine Po easy Workout
Mit Spaß den **Body stylen**
STARTE Dein Training! Jetzt!

Vitaltraining easy für den Rücken
Dein Training für einen **vitalen Rücken**
LEHR-Programm gemäß § 14 JuSchG
www.fit-at-home.tv
Interaktives Kapitelmenü

FATBURNER easy Workout
Dein Sunshine Workout zur **Traum Figur**
STARTE Dein Training! Jetzt!
LEHR-Programm gemäß § 14 JuSchG
www.fit-at-home.tv
Mit Muskel Training

www.fit-at-home.tv
mit Nadine Kortenbruck

Die Must Haves der Saison !



Fit at Home

Mit Deinem Fitness Coach Nadine Kortenbruck



Aerobic Ftburner - Der Weg zur perfekten Bikini Figur

Starte schlank, fit und sexy in die Bikini Saison!

Und das alles von zu Hause!

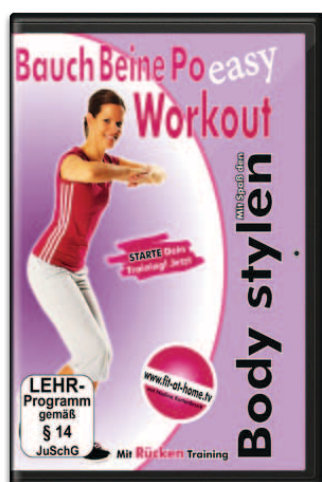
Auf dieser DVD zeigt Dir Fitness Coach Nadine Kortenbruck das Aerobic Workout für den Weg zur perfekten Bikini Figur. Das Training beginnt mit einem Warm Up um die Körpermuskulatur in Schwung zu bringen. In 3 weiteren Teilen trainiert Sie mit Dir die Körpermitte zur Straffung des Halte – und Stützapparates der Muskulatur für ein perfektes Körpergefühl. Die Übungsstunde endet mit einem Cool Down, um die Herzfrequenz wieder auf den normalen Pegel zu bringen.

Du kannst sowohl das komplette Training absolvieren, als auch mit Hilfe des Kapitelmeneus auf die einzelnen Übungen zugreifen und damit die Länge Deines Trainings selbst bestimmen. Für Einsteiger als auch für ambitionierte fortgeschrittene Fitness Fans! Starte Dein Training jetzt!!!

Artikelnummer: 0664



4260053476641



Aerobic fatburner - Mit Spaß den Body stylen

Willst Du gezielt Deinen Body stylen? Willst Du fit und schlank in die Sommer Saison starten? Und das alles von zu Hause?

Deinen Weg zum perfekten Body zeigt Dir Fitness Coach Nadine Kortenbruck auf dieser brandneuen DVD. Sie zeigt Dir einfache Übungen für zu Hause, um Deine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern und Deine Fettverbrennung zu optimieren.

Das Training beginnt mit einem Warm Up um die Körpermuskulatur in Schwung zu bringen. In 3 weiteren Teilen trainiert Sie mit Dir Bauch, Beine & Po und geht dabei gezielt auf den Rücken ein. Zum Trainingsausklang folgt dann ein Cool Down um die Herzfrequenz wieder auf einen normalen Pegel zu senken.

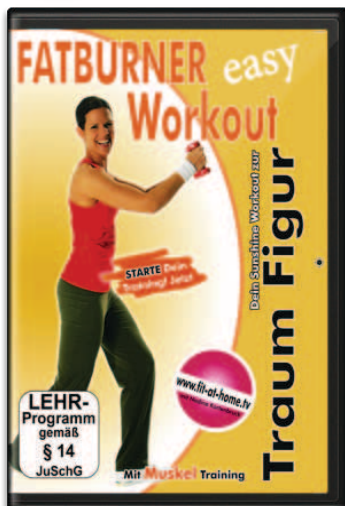
Das Bauch, Beine, Po Workout eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für

Artikelnummer: 0665



4260053476658





Fatburner Workout - Dein Workout zur Traumfigur

Willst Du fit und schlank in den Sommer starten und gezielt Deine Traumfigur erreichen?

Und das von zu Hause aus?

Dann starte jetzt Dein Sunshine Workout mit Nadine Kortenbruck und der DVD Fatburner Workout Training! Nadine zeigt Dir einfache Übungen für zu Hause und trainiert nebenbei die Muskulatur für Dein perfektes Wohlfühl. Das Training beginnt mit einem Warm Up, um die Körpermuskulatur in Schwung zu bringen. In 3 weiteren Teilen trainiert Sie mit Dir intensiv, um die Fettverbrennung anzukurbeln und den Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen. Zum Trainingsausklang folgt dann ein Cool Down um die Herzfrequenz wieder auf einen normalen Pegel zu senken. Die unglaublich effektiven Übungen sind speziell darauf abgestimmt, die Pfunde in Rekordzeit schrumpfen zu lassen! Der Beste und einfachste Weg zur Traumfigur.

Artikelnr.: 0666



4260053476665



Vitaltraining für den Rücken

Dein Training für ein stabiles Rückgrat.

Ich zeige Dir vorbeugende Übungen zur Stabilisierung des Rückens und der Mobilisierung Deiner Bauchmuskulatur.

Du kannst das Training easy & bequem zu Hause machen. Wichtig ist, alle Übungen konsequent und genau nach Anleitung durchzuführen.

Artikelnr.: 0170



4260053471707

DVD

Fitness

www.fit-at-home.tv
mit Nadine Kortenbruck

Aerobic Fatburner Bauch-Spezial



Dein Training für den
perfekten Bauch

Artikelnr.: 2425



4260134484527

NEUHEIT!

www.fit-at-home.tv



DVD

Fitness

www.fit-at-home.tv
mit Nadine Kortenbruck

Step Fatburner Vol.1

www.fit-at-home.tv



Dein Step DVD für einen
komplett trainierten
Körper



Artikelnr.:2453



4260134484534

NEUHEIT!

DVD

Fitness



Step Fatburner Vol. 2

Deine Step DVD mit
Schwerpunkt für schöne
Beine



Artikelnr.: 2454

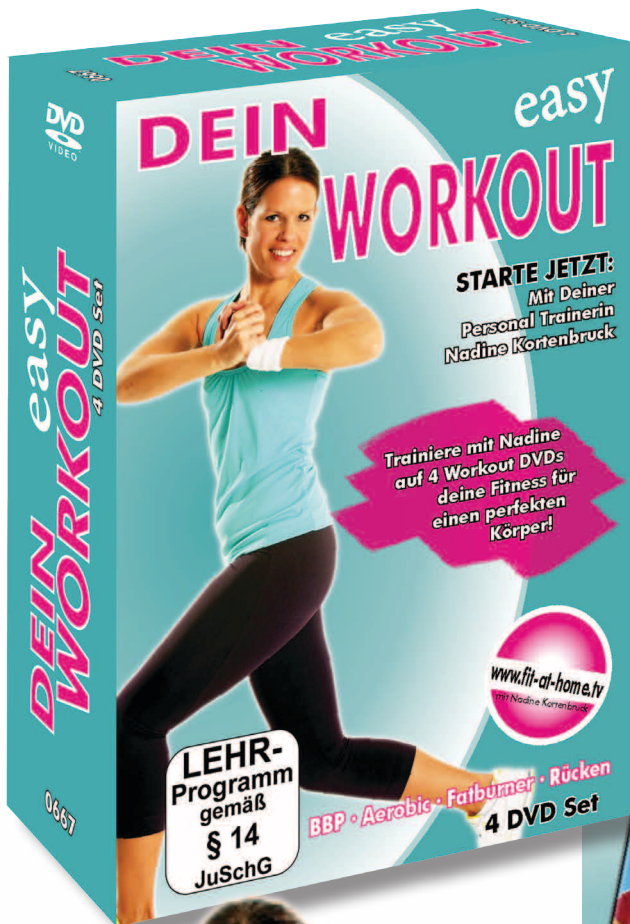


4260134484541

NEUHEIT!

www.fit-at-home.tv





4DVD Set im
Pappschuber
Dein easy Workout
Art.-Nr.: 0667



4260053476672





3 DVD Set im
Pappschuber
Power Step Workout
Art.-Nr.: 2455



4260134484558

NEUHEIT!





Casting Bundle Sing like a Star & Star Choreos

Star Choreos

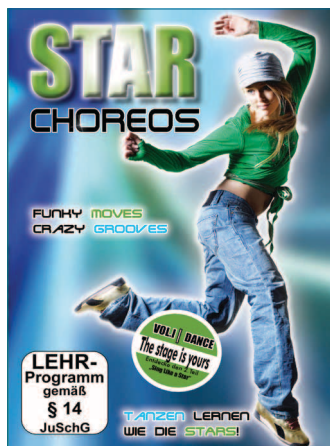
Tanzen lernen wie die Stars ! 3 neue Choreografien zum lernen und mitmachen :

Hip Hop - Latin und Streetdance. Nicol, Simone und Verena zeigen euch die crazy grooves und funky moves. Alles erklärt und auch für Einsteiger geeignet.

Sing like a star

Du hast eine tolle Stimme? Tanzen ist Dein Leben? Du willst auf die Bühne und ein Musikstar werden? Dann los zum nächsten Casting! Aber wie bereitet man sich richtig auf ein Casting vor? Wir haben für dich Vocal-Coach Lioba Moya, Dance Instructor Anne Paulussen und Musik-Produzent Frank Pfützenreuter besucht.

Neben einem grundlegenden Einblick ins Gesangs- und Tanztraining geben Dir Profis wichtige Tipps wie Du dich am besten auf ein Casting vorbereitest und Anfängerfehler vermeidest. Los geht's mit Deiner Vorbereitung! See you in the next round!



Artikelnummer: 0688



4260053476689



Musik Star Training Du hast eine tolle Stimme ? Tanzen ist Dein Leben ? Du willst auf die Bühne und ein Star werden ? Dann los zum nächsten Casting ! Aber wie bereitet man sich richtig auf ein Casting vor ? Wir haben für Dich Vocal-Coach Lioba Moya, Dance-Instructor Anne Paulussen und Musik Produzent Frank Pfützenreuter besucht. Neben einem grundlegenden Einblick ins Gesangs- und Tanztraining geben Dir die Profis wichtige Tipps wie Du Dich am besten auf dein Casting vorbereitest und Anfängerfehler vermeidest. Los geht's mit Deiner Vorbereitung. See you on stage !

Artikelnummer: 0702



4260053477020



Star Choreografien Tanzen lernen wie die Stars ! 3 neue Choreografien zum lernen und mitmachen : Hip Hop - Latin und Streetdance. Nicol, Simone und Verena zeigen euch die crazy grooves und funky moves. Alles erklärt und auch für Einsteiger geeignet.

Artikelnummer: 0626



4260053476269



Tanzschule Anfängerkurs Folge 1 3 Tänze 3 Stufen: -Wiener Walzer -Foxtrott -Boogie Tanzen macht Spaß und hält fit. Lernen Sie mit der "DVD Tanzschule" ganz einfach zu Hause tanzen. Die Tanzlehrer Peter Dreuw und Thorsten Schmitz präsentieren Ihnen im Anfängerkurs Folge 1 den Wiener Walzer, Boogie und Foxtrott. In drei aufeinander aufbauenden Stufen lernen Sie Schrittfolgen, Tanzhaltung, Drehungen und Figuren. Über die interaktive Menüführung entscheiden Sie selbst, welche Tanzstunde Sie wie oft und in welcher Reihenfolge anschauen möchten.

Artikelnummer: 0622



4260053476221

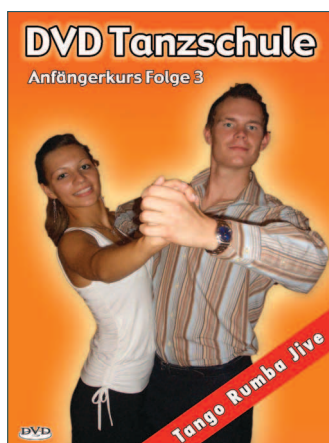


Tanzschule Anfängerkurs Folge 2 3 Tänze 3 Stufen: Langsamer Walzer - Cha Cha Cha - Discofox - Erlernen Sie im Anfängerkurs Folge 2 weitere Klassiker im Gesellschaftstanz: Langsamer Walzer, Cha Cha und Discofox. Die Tanzlehrer Peter Dreuw und Thorsten Schmitz werden Ihnen auch in dieser Ausgabe der DVD Tanzschule in je drei Stufen Schrittfolgen, Tanzhaltung, Drehübungen und Figuren vermitteln. Über die interaktive Menüführung entscheiden Sie selbst, welche Tanzstunde Sie wie oft und in welcher Reihenfolge anschauen möchte. Tanzen macht Spaß und hält fit. Lernen Sie mit der DVD Tanzschule ganz einfach zu Hause tanzen.

Artikelnummer: 0623



4260053476238

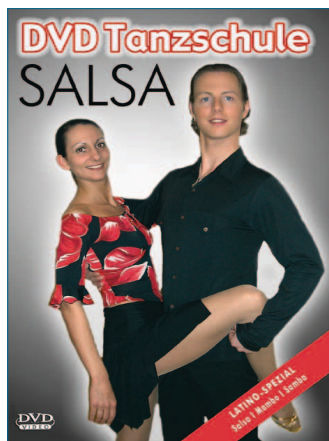


Tanzschule Anfängerkurs Folge 3 3 Tänze: -Tango -Rumba -Jive Lernen Sie zu Hause mit der DVD Tanzschule Anfängerkurs Folge 3 drei weitere aufregende Tänze. Tanzlehrer Thorsten Schmitz und seine Partnerin Katrin Weber präsentieren Ihnen Tango, Rumba und Jive. In drei aufeinander aufbauenden Stufen lernen Sie Schrittfolgen, Tanzhaltung, Drehungen und Figuren. Über die interaktive Menüführung entscheiden Sie selbst, welche Tanzstunde Sie wie oft und in welcher Reihenfolge anschauen.

Artikelnummer: 0686



4260053476863

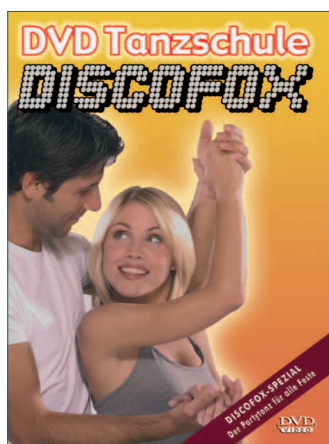


Tanzschule Salsa Salsa, Mambo, Samba. Feuer, Leidenschaft, Karibik. Lernen Sie zu Hause mit der DVD Tanzschule "Latino Spezial" die heißesten Tänze Südamerikas. Tanzlehrer Peter Dreuw und sein Team präsentieren Ihnen Salsa, Mambo und Samba. In drei aufeinander aufbauenden Stufen lernen Sie Schrittfolgen, Tanzhaltung, Drehungen und Figuren. - Über die interaktive Menüführung entscheiden Sie selbst, welche Tanzstunden Sie wie oft und in welcher Reihenfolge anschauen möchten.

Artikelnummer: 0671



4260053476719

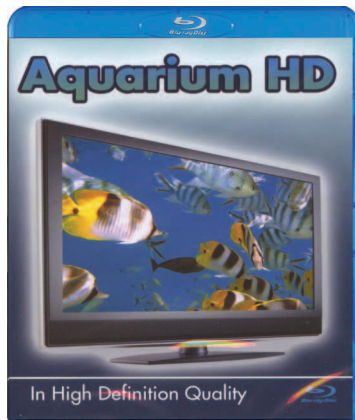


Tanzschule Discofox Einer der beliebtesten Tänze Deutschlands ist der Discofox. Ob Hochzeit, Festzelt, Disco oder Party, überall wo getanzt wird, findet man den Discofox. Die Kombination aus einfachen Schrittfolgen mit faszinierenden und zahllosen Drehfiguren machen diesen Tanz so beliebt. Tanzlehrer Peter Dreuw präsentiert Ihnen step by step die Schrittfolgen, Tanzhaltung und eine Reihe spektakulärer Drehkombinationen. Lernen auch Sie den beliebten Partytanz ganz einfach vor Ihrem Fernseher. Über die interaktive Menüführung entscheiden Sie selbst, welche Tanzstunde Sie wie oft und in welcher Reihenfolge anschauen möchten.

Artikelnummer: 0670



4260053476702



Aquarium HD Verwandeln Sie Ihr Plasma- oder LCD-TV in ein Aquarium. Verblüffen Sie Ihre Freunde und Verwandte und genießen Sie die beruhigende Wirkung der Unterwasserwelt. Zwei unterschiedliche Aquarien, unterlegt mit cooler Loungemusik, stehen zur Auswahl.

Artikelnummer: 0153



4260053471530

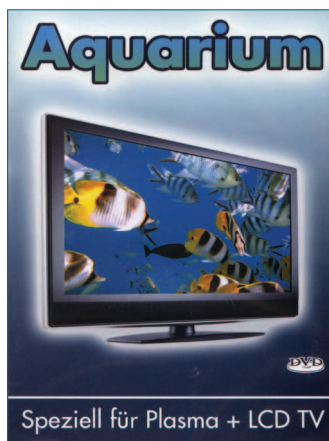


Kaminfeuer HD Verwandeln Sie Ihr Plasma- oder LCD-TV in ein Kaminfeuer und zwar in High Definition Qualität. Verblüffen Sie Ihre Freunde und Verwandte und genießen Sie die beruhigende Wirkung des Feuers, unterlegt mit cooler Loungemusik oder einfach nur mit dem gemütlichen Knistern der Flammen...

Artikelnummer: 0154



4260053471547

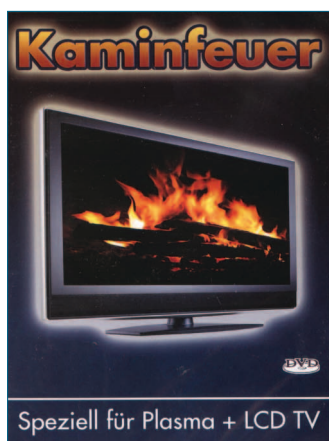


Aquarium HD Verwandeln Sie Ihr Plasma- oder LCD-TV in ein Kaminfeuer und zwar in High Definition Qualität. Verblüffen Sie Ihre Freunde und Verwandte und genießen Sie die beruhigende Wirkung des Feuers, unterlegt mit cooler Loungemusik oder einfach nur mit dem gemütlichen Knistern der Flammen...

Artikelnummer: 0501



4260053475019



Kaminfeuer HD Verwandeln Sie Ihr Plasma- oder LCD-TV in ein Kaminfeuer und zwar in High Definition Qualität. Verblüffen Sie Ihre Freunde und Verwandte und genießen Sie die beruhigende Wirkung des Feuers, unterlegt mit cooler Loungemusik oder einfach nur mit dem gemütlichen Knistern der Flammen...

Artikelnummer: 0158



4260053471585



Kaminfeuer HD Novemberregen, die Tage werden kürzer und draußen weht ein eisiger Wind. Die richtige Zeit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen. Genießen Sie ein romantisches Kaminfeuer entweder bei Klassischer Musik, bei Lounge-Style Musik oder beim Knistern des Feuers. In perfekter Qualität ohne Holznachlegen und staubiger Asche. Die entsprechende Musik wählen Sie ganz nach Ihrer Stimmung selbst mit der Fernbedienung ihres DVD-Players.

Artikelnummer: 0500



4260053475002

Fordern Sie unsere weiteren Kataloge an...

Blu-ray



CD



Kinder DVD



Film DVD

