

The image shows two women in a gym or studio setting. They are both smiling and have their arms raised in a 'V' shape. The woman on the left is wearing a blue tank top and purple shorts. The woman on the right is wearing a red tank top and purple shorts. They are both wearing athletic shoes. The background features a stone wall and a large window. A red curved banner is in the top left corner.

fit
FOR FUN

30 Tage Bodychallenge

Challenge your Mind, transform your Body:
In 30 Tagen zur Wunschfigur!

von und mit Nina Winkler

So funktioniert dein Challenge-Programm

Die beiden Workout-Programme **Power-Fatburning** und **Functional Training** sind perfekt aufeinander abgestimmt.

Dein Stoffwechsel wird auf die optimale Zusammenwirkung hingeführt und du steigert die Belastung nach und nach. Die Programmteile, die du abends trainierst, können noch besser wirken, wenn du anschließend keine Mahlzeit und auch keine Kohlenhydrate mehr zu dir nimmst und früh ins Bett gehst.

Das **Power-Fatburning** regt den Stoffwechsel an und sorgt auch noch Stunden nach dem Üben für ein Plus bei der Kalorienverbrennung.

Funktionale Übungen straffen den Body intelligent an den richtigen Stellen und setzen auf winzige Muskeln an versteckten Stellen, die nicht auftragen – beispielsweise in der Tiefe der Bauchmuskulatur oder um die Wirbelsäule herum.

So schaffst du eine stabile, kraftvolle Mitte, die dir nicht nur einen flachen Bauch, sondern auch eine tolle Haltung beschert – und baust keine unnötigen Muskeln an Schenkeln und Po auf. Straff wird deine Kehrseite trotzdem werden, denn die Grundspannung des Körpers wird durch die Übungen erhöht und der Muskeltonus verbessert.



Das Beste daran:

Durch die Übungen für Körperspannung und das ständige Zusammenspiel der einzelnen Partien haben schlappe Muskeln keine Chance mehr! Laune und Po heben sich quasi wie von selbst.

Hinweise zum Training



Wärme dich vor jedem Training gut auf, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die kommende Belastung optimal vorzubereiten. Du verringerst dadurch das Verletzungsrisiko. Halte dich bitte an die angegebenen Zeiten für **Warm-up** und **Stretching** und brich diese beiden Parts nicht vorzeitig ab. Solltest du doch einmal früher aufhören müssen, absolviere bitte wenn möglich zumindest noch das **Stretching**!

Dein Trainingsplan ist so aufgebaut, dass du an einigen Tagen jeweils eine Trainingseinheit am **Vormittag** und eine zweite am **Nachmittag** absolvierst, und an anderen Tagen eine zusammenhängende Trainingseinheit, die du machen kannst, wann du möchtest.
(Diese erkennst du am durchgehenden Balken.)



Übe konsequent und regelmäßig, auch wenn du mit der 30 Tage Challenge fertig bist. 3 bis 4 Workout-Einheiten zu jeweils 60 Minuten sollten es pro Woche schon sein, damit du die erreichten Ergebnisse hältst.

Du kannst dieses Pensum natürlich auch gerne auf mehrere Tage verteilen.

Trainingseinheit
am Vormittag



Trainingseinheit
am Nachmittag

zusammenhängende
Trainingseinheit

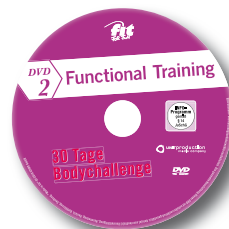


Inhalt DVD 1: Power-Fatburning



Warm-up	8:15 Min.
Modul 1	10:19 Min.
Modul 2	9:21 Min.
Modul 3	16:47 Min.
Stretching	13:43 Min.

Inhalt DVD 2: Functional Training



Warm-up	8:43 Min.
Modul 1	11:02 Min.
Modul 2	11:02 Min.
Modul 3	7:59 Min.
Stretching	8:55 Min.

Warm-up

Modul 1

Easy Aerobic. Leichte Aerobicsschritte, Grundlagentraining.

Modul 2

Kickpower. Viele Kicks und Punches, hoher Kalorienverbrauch.

Modul 3

Athletic Cardio. Viele Sprungelemente, gut zum „Kekse killen“.

Stretching



Warm-up

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Stretching

Warm-up

Modul 1

Schwerpunkt Bauch/Rücken stehend

Modul 2

Core-Muskeln, Balance, Koordination, stehend

Modul 3

Bauch, Rücken, Taille, Stabilität, Beweglichkeit

Stretching



Warm-up

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Stretching

Dein Trainingsplan



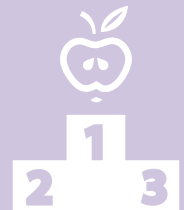
Vormittag

Nachmittag

Tag

Tag	Vormittag	Nachmittag
1 2	Warm-up → Modul 1 → Stretching 32 Min.	Warm-up → Modul 1 → Stretching 29 Min.
3 4	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Stretching 42 Min.	Warm-up → Modul 3 → Stretching 26 Min.
5	Warm-up → Modul 2 → Stretching 31 Min.	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Stretching 40 Min.
6 7	Warm-up → Modul 2 → Modul 1 → Modul 2 → Modul 3 → Stretching 57 Min.	
8 9	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Stretching 42 Min.	Warm-up → Modul 2 → Stretching 29 Min.
10 11	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Modul 3 65 Min.	Modul 1 → Stretching
12 13	Warm-up → Modul 3 25 Min.	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Stretching 40 Min.
14 15 16	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Modul 3 76 Min.	Modul 1 → Modul 2 → Stretching
17 18	Warm-up → Modul 3 25 Min.	DVD 2 komplett 48 Min.
19 20	Warm-up → Modul 1 → Modul 2 → Modul 1 → Modul 2 → Modul 3 → Stretching 67 Min.	
21 22 23	DVD 1 komplett 58 Min.	Warm-up → Modul 2 → Stretching 29 Min.
24 25	Warm-up → Modul 2 → Modul 3 → Modul 2 → Modul 3 → Stretching 74 Min.	
26 27	Warm-up → Modul 2 → Stretching 31 Min.	DVD 2 komplett 48 Min.
28 29 30	DVD 1 komplett 58 Min.	DVD 2 komplett 48 Min.

○ = Trainingstage ● = Pausentage



Damit die Challenge ihre optimale Wirkung entfalten kann, gibt es auch ein paar Dinge, die du bei deiner Ernährung beachten (und gegebenenfalls ändern) solltest: Ernähre dich möglichst *vollwertig, zuckerfrei und fettarm*. Gib, wann immer es geht, Gemüse den Vorzug und verzichte nach Möglichkeit auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Wenn du nur auf eines davon verzichten möchtest, lass die Milchprodukte weg: Milch wird von den wenigsten erwachsenen Menschen gut vertragen, bläht unnötig auf und begünstigt Osteoporose. Viele Frauen reagieren auf die tierischen Hormone zudem mit Wassereinlagerungen.

Greife zu möglichst unbehandeltem Obst und Gemüse und denke immer „grün“, wenn du an deine Linie denkst: Grünes Gemüse, grüne Smoothies (nur die ohne Milch!) und einige Algenprodukte (kann man als Pulver gut in Getränke einrühren) regen den Stoffwechsel an und sorgen für ein Plus an fettspaltenden Enzymen im Körper. Gehe möglichst wenig auswärts essen und versuche zu Hause nach figurfreundlichen Rezepten zu kochen.

Nina Winkler & Marlies Tänzer

Nina Winkler

Die Fitness-Spezialistin hat das Programm für diese Challenge 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

Marlies Tänzer

Die Co-Presenterin dieser Programme ist mehrfach lizenzierte Group Fitness und Personal Trainerin. Sie arbeitet seit über 12 Jahren in diesem Bereich und konnte auch im Ausland als Tanz- & Fitness-expertin viel Erfahrung sammeln.

Weitere Infos und Kontakt:
marlies.taenzer@gmx.de

