

# Women's Health

## DAS ULTIMATIVE FATBURNING WORKOUT

**FIT, STRAFF UND SEXY  
– IN NUR 6 WOCHEN  
ZUM TRAUMKÖRPER!**



Stefanie Rohr

## Gesundheitshinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Lassen sie das Workout gegebenenfalls ausfallen, wenn Sie sich krank fühlen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, dann konzentrieren Sie sich zunächst auf die einfache Bewegungsfolge und steigern Sie die Intensität langsam.

### Credits

Workout-Team: Stefanie Rohr, Olivia Hess · Regie: Daniel Stegen · Regie-Assistenz: Florian Kurz · Kamera 1: Michael Gsell · Kamera 2: Patrick Heck · Kamera 3: Marco Löser · Kran-Operator: Milan Heinzmann · Lichttechnik: Milan Heinzmann, Marco Löser · Tontechnik: Armin Bauer · Maske: Marlene Prasse · Fotos: Oliver Schlink · Catering: Daniel J. Vulpes · Assistenz Set: Thorsten Schulze · sportliches Programm: Stefanie Rohr · Schnitt: Daniel Stegen · Menüdesign: Tomio Tremmel · Organisation: Doris Mayer · Grafik/Layout: Mary Lux, Raja Aithal · Musikproduktion: Stefan Fornaro, [www.audionetworks.com](http://www.audionetworks.com) · Mix & Mastering: Uli Preiss · Redaktion Women's Health: Juliane Hemmerling · Brand Management Women's Health: Britt Pieper · Geschäftsführender Redakteur Women's Health: Oliver Bertram · Koordination: Julia Hildebrandt · Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek · eine Produktion der Unit Production Media Company · Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH

# Das Workout

**Das High Intensity Intervall Training (HIIT) wird mit Übungen für den Muskelaufbau und die Verbesserung der muskulären Kraftausdauer kombiniert.**

**Das Ergebnis: Die Fettverbrennung wird auf Touren gebracht – und Fettpölsterchen werden nachhaltig durch eine schöne definierte und straffe Muskulatur ersetzt.**

Jedes der vier einzelnen Module hat einen anderen Schwerpunkt und lässt sich beliebig mit einem oder allen anderen Modulen kombinieren. Wichtig beim individuellen Zusammenstellen: Immer mit dem Warm-up beginnen und – wenn Zeit ist – zum Abschluss das Stretching machen.

(Wieder-)Einsteigern empfehlen wir, mit einem (beliebigen) Modul zu beginnen und die Trainingsdauer langsam zu erhöhen, bis zum Schluss das Komplettprogramm absolviert werden kann.

## **Hinweis zur Anrede**

In der Einleitung und später in den gesprochenen Anweisungen wird Steffi die persönliche Anrede „Du“ verwenden. Das soll dabei helfen, schneller und besser einen Bezug zu der intensiven Arbeit mit dem eigenen Körper zu bekommen und eine persönliche Atmosphäre beim Trainieren zu Hause herzustellen.

# Inhalt der DVD

Einleitung.....	1:35 Min.
Komplettprogramm .....	80:00 Min.

## Module einzeln

Warm-up .....	8:57 Min.
Modul 1 - Beine, Po & Arme .....	15:18 Min.
Modul 2 - Full Body Workout .....	14:56 Min.
Modul 3 - Po intensiv .....	13:25 Min.
Modul 4 - Core-Training .....	16:38 Min.
Stretching.....	10:18 Min.



# Stefanie Rohr

Die Diplom-Fitnessökonomin arbeitet als Personal Trainerin im Raum Heidelberg und verfügt über zahlreiche Zusatzausbildungen (u.a. Fitnesstrainer A- und B-Lizenz, BSA Trainerin für Sportrehabilitation, Power Vinyasa Yoga Master Diplom).

Stefanie entwickelt innovative Programme für Online & DVD und präsentiert ihre Workouts & Konzepte europaweit.

Weitere Infos & Kontakt: [www.stefanie-rohr.de](http://www.stefanie-rohr.de)



# **Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um mein Training**

## **Was bringt mir das Training und welche Vorteile hat dieses Workout genau?**

Dieses Workout unterstützt Sie aktiv beim Abnehmen, denn es pusht Ihren Stoffwechsel und strafft Ihre Muskulatur. Ihr Körperfett schmilzt, die Kraftleistung nimmt zu. Die wunderbare Folge: Ihr Körper bekommt ein athletischeres Aussehen, und Ihre Haltung verbessert sich!

## **Wie oft soll ich das Training machen?**

Regelmäßigkeit zahlt sich aus: Bei drei Einheiten pro Woche gibt's schon tolle Resultate, optimal sind vier Workouts.

## **Brauche ich dazu Equipment? Welches?**

Wir haben es ganz einfach gehalten: Das Training funktioniert perfekt ohne Hanteln oder Gewichte. Eine Yoga- oder Sportmatte bzw. ein Teppich, auf dem Sie nicht rutschen, erleichtert das Training. Wer sich nicht genug gefordert fühlt oder das Training schon ein paar Wochen regelmäßig absolviert und die Intensität steigern möchte, kann mit Zusatzgewicht arbeiten: Dazu nutzen Sie zum Beispiel Wasserflaschen oder – wenn vorhanden – kleine Hanteln oder Gewichte.

## **Worauf muss ich achten, wenn ich Anfängerin bin?**

Grundsätzlich gilt: Alle Übungen sorgfältig und mit guter Körperspannung ausführen. Konzentriert bleiben und sich zwar fordern, aber nicht überfordern. Gerade am Anfang ist es überhaupt nicht schlimm, wenn Sie nicht alle geforderten Wiederholungen mitmachen können. Bleiben Sie dann einfach locker in Bewegung und steigen Sie wieder ein, wenn es geht.

## **Wann sehe ich denn nun Erfolge?**

Schon nach drei bis vier Trainingseinheiten sind erste Erfolge deutlich spürbar: Übungen gehen deutlich leichter von der Hand, Sie kommen nicht mehr so schnell aus der Puste und fühlen sich einfach fitter. Sichtbare und vor allem messbare Ergebnisse dauern etwas länger: Nach rund 6 Wochen regelmäßigen Trainings wird der gesamte Körper fester, straffer und die Muskulatur definierter sein. Dies ist natürlich nur ein Richtwert – die individuellen Ergebnisse können stark variieren und hängen von Faktoren wie Ernährung, Grundfitness, Körpergewicht und persönlicher Disposition ab.

## **Sollte ich meine Ernährung anpassen?**

Ja, denn je nach persönlicher Zielsetzung ist neben regelmäßigem Training eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig – nicht nur fürs Wohlbefinden. Mit ein paar einfachen Tipps ist es gar nicht so schwer, schlechte Essgewohnheiten loszuwerden und das Training quasi „von innen“ zu unterstützen:

- Zum Sattessen zu Gemüse, magerem Fleisch, mageren Milchprodukten und Obst greifen
- Die Proteinzufuhr grundsätzlich erhöhen
- Bei Brot, Müsli, Pasta & Co.: Die Vollkornversion wählen und die Kohlenhydratzufuhr auf die erste Tageshälfte beschränken
- Wenn Fette, dann die guten: z. B. fetter Fisch, Nüsse oder Kokosöl
- Zucker (in Form von Süßigkeiten sowieso, aber auch in anderen stark verarbeiteten Lebensmitteln) meiden
- Nach Möglichkeit auf Alkohol verzichten

Tipp: Durchforsten Sie öfter mal Zutatenlisten nach versteckten „Bösewichten“, besonders bei abgepackten und verarbeiteten Lebensmitteln.



# Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

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](http://www.fitnessRAUM.de)