

Nina WINKLER: FATBURNING

Level 1-2

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. DVD, ca. 60 Min. Laufzeit. 20.60

Nina WINKLER: BAUCH BEINE PO

Level 1-3

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. DVD, ca. 60 Min. Laufzeit. 20.60

Die in zwei bzw. drei Levels unterteilten DVDs enthalten für jeden Schwierigkeitsgrad mehrere Übungen. Ergänzt werden die Work-out Videos jeweils zur Vorbereitung von Warm-ups und einer Stretching Sequenz, die nach dem Training absolviert werden soll. Parallel zu den DVDs ist eine kostenlose App mit einigen Übungen zum Ausprobieren erschienen. (Siehe auch Buch unter Praxis).