

DVD Ausleihliste

Faszientraining:

Blackroll – Faszientraining mit Markus Rossmann (d)

Fascia in motion – Faszien in Bewegung – Gewebe des Lebens (d/en)

Fascia in motion – Faszien in Bewegung (d)

Funktionelles Blackroll Faszientraining – Die perfekte Kombination aus Fitnessstraining und Regeneration (d/en)

Übungen mit dem Flexi-Bar®:

Flexi-Bar® Wellness I (d)

Flexi-Bar® Yoga und Pilates (d)

Flexi-Bar® Fatburning (d)

Flexi-Bar® Stundenbild Rücken für Groupfitness Instructoren (d)

Flexi-Bar® Stundenbild Toning für Groupfitness Instructoren (d)

Übungen mit dem Redondo® Ball:

TOGU® feel Redondo (d)

Bodystyling mit dem Redondo® Ball Plus (d)

Übungen mit dem AIREX® Balance-pad:

AIREX® BeBalanced!® Toning – Das vielseitige Kräftigungsprogramm mit dem AIREX® Balance-pad Elite (d)

AIREX® BeBalanced!® Functional – Funktionelles und intelligentes Training mit dem AIREX® Balance-pad Elite (d)

Sonstige Übungsprogramme:

Aqua Disc basics (Aqua Fitness Übungs-DVD für Anfänger (d/en)

Bodystyling mit dem Brasil® - das gesundheitsorientierte Figurtraining (d)

HIITup! #allout High-Intensity-Intervall-Training (d)

Bewegter Rücken Alles im Fluss (d)

Balance Swing™ Das Glückshormonetraining auf dem Mini-Trampolin (d)

Mami sports – nach der Rückbildung – Funktionelles Beckenbodentraining (d)