

## Handhabung der DVD 1:

Mit dieser DVD möchte ich Sie anhand von zehn Sportarten und den dazugehörigen Sportlern (die symbolisch für jede Sportart stehen) zum Mitmachen und Vorbeugen animieren. Denn bekannt ist: der Wintersportler wird im Sommer gemacht und umgekehrt. Je vielseitiger Sie trainieren, umso flexibler werden Sie im Denken, Tun und Handeln und können sich so vor Verletzungen schützen.

Jeder Sportart habe ich aus dem Gesamtprogramm der 42 Kombinationsübungen (DVD 2) vier sportartspezifische Einzelübungen zugeordnet.

Die Menüführung bringt Sie ganz einfach zu Ihrem persönlichen Schwerpunktthema, auf das Sie gerade Lust haben oder das in Ihren heutigen Trainingsplan passt. Möchten Sie heute vielleicht lieber einen »ZEITVOGEL-Duathlon oder gar Triathlon« machen, auch kein Problem, einfach im Menü anwählen und schon geht es los mit »train-in and chill-out«.

Herzlichst Ihre Margot Zeitvogel

## Handhabung der DVD 2:

Mit dieser DVD möchten Ihnen alle Mitwirkenden der DVD 1, die mit ZEITVOGEL trainieren, zeigen, dass es egal ist, zu welcher Sportart man sich hingezogen fühlt. Auch wenn Ihre persönliche Sportart im Einzelnen nicht vorgestellt werden sollte – sobald Sie sich hinter diese Gruppe stellen, werden Sie schnell sehen und auch spüren, dass jeder mitmachen kann. Suchen Sie sich in der Menüführung aus, ob Sie beispielsweise nur im Stehen üben möchten oder Sie heute das Bodenworkout lockt. Eine Kombinationsübung (2 bis 5 Minuten) ist genauso wertvoll wie mehrere hintereinander folgende Einheiten. Vielleicht schaffen Sie schon in wenigen Wochen, das komplette Programm mit uns durchzuarbeiten.

Viel Spaß mit ZEITVOGEL »train-in and chill-out«

Herzlichst Ihre Margot Zeitvogel