



# The Body – Die DVD

Seinem Traumkörper hat Topmodel Marcus Schenkenberg eine außergewöhnliche Karriere zu verdanken. Seit mehr als 20 Jahren führt Mr. Fitness unangefochten die Bestenliste des weltweiten Männermodel-Bereiches an. Seine Doppel-DVD „BODY SECRETS“ lüftet endlich das Geheimnis, wie man(n) und Frau einen solchen Traumkörper bekommen. Sein innovatives Konzept verbindet ganzheitliche Therapieansätze mit fernöstlichem Workout und setzt sich aus Kräftigung, Ausdauer, Schnell-





krafttraining und Body & Mind zusammen. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt und unterstützen den Muskelaufbau sowie den Fettabbau. Die DVD steht für das, was Marcus Schenkenberg ausmacht: Erfolg durch Attraktivität und Fitness.

## Ein Programm für jeden

Schenkenberg führt mit zwei Partnerinnen jede Übung für jeweils drei Level vor:

1) Anfänger, 2) Hobbysportler, 3) Profis

Pro Übung lässt sich der Wunschlevel individuell kombinieren, sodass ein ganz persönliches Workout entsteht.

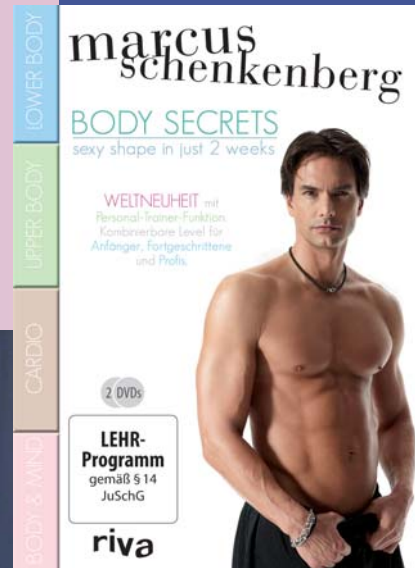
## Personal Trainer Funktion

Durch Klick auf den „Personal Trainer-Knopf“ erklären der Mr. World Fitness Robert Steinbacher und Marcus Schenkenberg jede Übung detailliert und geben wertvolle Tipps.

Fotos: ©riva Verlag, München



Marcus Schenkenberg, geb. 1968 in Schweden, ist das erfolgreichste männliche Topmodel aller Zeiten. Er meisterte internationale Kampagnen für Designer wie Calvin Klein, Karl Lagerfeld und Versace und war auf den Titelseiten von „Harper's Bazar“, „Vogue“, „Elle“ und vielen weiteren Magazinen. Marcus Schenkenberg lebt in New York und Los Angeles.



Bibliografie  
Marcus Schenkenberg

**Body Secrets**  
Die ultimative Fitnessformel

Preis: 24,90 €  
ISBN: 978-3-86883-069-9  
riva Verlag, München 2010

