



Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode

Susann Hempel

Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode Susann Hempel

 [Download Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: D ...pdf](#)

 [Online lesen Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode Susann Hempel

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen - mit flexiblen und stabilen Faszien!

- Faszientraining: DAS Trendthema im Fitnessbereich für mehr Stabilität und Beweglichkeit im ganzen Körper
- Über 70 Übungen, inklusive Warm-up und Stretching, mit einfachen Anleitungen und großen Fotos
- Das große Extra: Übungs-DVD mit 5 Komplettprogrammen (Laufzeit ca. 55 Minuten)
- Erscheint zugunsten unseres Kooperationspartners, der Deutschen Sporthilfe

Was sind eigentlich Faszien? Das tiefergelegene Bindegewebe, das unsere Muskeln umgibt, stützt und beweglich hält, zieht sich in Strukturen durch unseren gesamten Körper - den Faszien. Sind die Faszien flexibel und stark, schützen sie die Muskeln vor Verletzungen. Sie halten uns jung und fit, beugen Schmerzen vor und ermöglichen bessere Leistungen in allen Sportarten.

Wie das geht, zeigt dieses Buch. Massage mit Rolle und Ball, Schwünge, Sprünge, Stretching und vieles mehr: Über 70 Übungen zeigen die gesamte Breite des Faszientrainings. Die Übungen können Einsteiger wie Fitnessprofis gleichermaßen durchführen. Trainieren Sie überall und jederzeit mit einfachen Geräten oder völlig ohne Hilfsmittel. Die Trainingseinheiten sind beliebig kombinierbar. 5 Komplettprogramme im Buch und in Echtzeit auf der beiliegenden DVD erleichtern die Auswahl.

Mit Schwung zum neuen Körpergefühl - SimpleFit. Über den Autor und weitere Mitwirkende Susann Hempel, Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Weiterbildungen zur Personal Trainerin DSHS, Ernährungberaterin und „barre concept“-Trainerin. Arbeitet als Personal Trainerin, Fitnesstrainerin, Motivationscoach und Ernährungsberaterin in Köln.

Download and Read Online Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode Susann Hempel #M90NHITW1F7

Lesen Sie Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel für online ebook Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel Bücher online zu lesen. Online Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel ebook PDF herunterladen Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel Doc Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel Mobipocket Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode von Susann Hempel EPub