



## 15 Minuten Stretching für jeden Tag

### Alle Workouts auf DVD & online

#### Tun Sie Ihrem Körper mit diesen Dehnübungen etwas Gutes!

Regelmäßiges Dehnen sorgt für mehr Wohlbefinden – und es ist für jeden geeignet. Durch kurze Stretching-Einheiten jeden Tag können Sie Ihren ganzen Körper straffen, Schmerzen lindern und Stress abbauen. **Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für vier Workouts** lassen Sie geschmeidiger und gelenkiger werden. Jedes Workout ist auch als Video auf der DVD und online erhältlich.

#### Stretching ganz einfach für zu Hause

Fühlen Sie sich im Alltag oft steif und unbeweglich oder haben Sie gar Schmerzen? Fällt es Ihnen schwer, Zeit für Sport zu finden? Schluss mit dem Stress! Stretching ist viel mehr als das bloße Dehnen von Muskeln. Die gezeigten **Dehnübungen verbessern die Durchblutung** und machen die Faszien geschmeidiger, sie verbessern die **Haltung** und den **Bewegungsradius**. Zusätzlich bietet das Buch hilfreiche Ratschläge zum richtigen Üben. So können auch **absolute Anfänger\*innen** sofort mit dem Training beginnen.



- **15 Minuten am Tag hat jeder:** kurze und effektive Dehnübungen für mehr Bewegung und Flexibilität!
- **Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zeigen, worauf es beim Stretching ankommt
- **Mit DVD & online:** alle Übungen und Workouts zusätzlich in Bild und Ton
- **Auch für Einsteiger\*innen:** mit vielen Tipps zum richtigen Training für jedes Niveau

**Geschmeidig wie ein Panther mit den 15-Minuten-Stretchings: Kurze aber effektive Dehnübungen, die Bewegung in den gestressten Alltag bringen – das Buch mit DVD.**

### 15 Minuten Stretching für jeden Tag

#### Alle Workouts auf DVD & online

ISBN 978-3-8310-4529-7  
112 Seiten, 190 x 234 mm  
Über 200 farbige Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)