



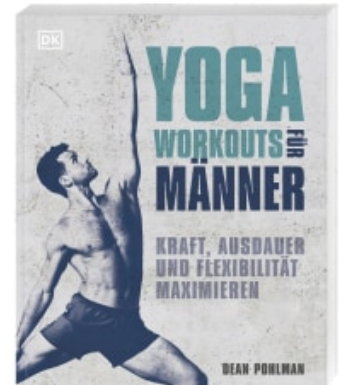
DK Verlag (Hrsg.), Dean Pohlman

Yoga-Workouts für Männer

Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren. 55 effektive Yogaübungen speziell für den männlichen Körper

Das ultimative Männer-Yoga-Buch

- Hochwirksames **Yoga-Training** für Männer zur Steigerung der sportlichen Performance
- Kombiniert **55 Asanas** in **25 Yoga-Workouts** und drei 12-Wochen-Trainingsplänen für mehr Kraft, Beweglichkeit und schnelle Regeneration
- Mit bebilderten **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** und Wissenswertem zur **männlichen Anatomie**
- **Schmerzprävention & Regeneration** : Enthält Übungen bei Verspannungen und orthopädischen Problemen



Yoga-Krafttraining und mehr

Du willst deine Ausdauer maximieren, **Muskeln aufbauen** oder hartnäckige Verspannungen lösen? Dann ist dieses **Yoga-Buch** genau das Richtige für dich! Dean Pohlman, der Gründer von „**Man Flow Yoga**“, hat **55 Asanas** und **25 Workouts** speziell für die **männliche Anatomie** entwickelt, mit denen du deine sportliche Performance ausbauen kannst. Von Ganzkörper-Fitness über Leistungssteigerung bis hin zu einer gesunden Wirbelsäule: Drei strukturierte 12-Wochen-Trainingspläne mit **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** bieten das optimale **Yoga-Training** für dich und deine Bedürfnisse. Egal, ob du deine Beweglichkeit erhöhen oder Verletzungen vorbeugen möchtest: Hier findest du die perfekten **Yoga-Asanas** für deinen Körper - für maximale Kraft, Ausdauer und eine starke Tiefenmuskulatur!

Functional Yoga für Männer: Effektive Yogaübungen für mehr Kraft, Fitness und Beweglichkeit

DK Verlag (Hrsg.), Dean Pohlman

Yoga-Workouts für Männer

Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren. 55 effektive Yogaübungen speziell für den männlichen Körper

ISBN 978-3-8310-5534-0

192 Seiten, 197 x 233 mm

Mit farbigen Fotos

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Erscheint am 28.12.2026