



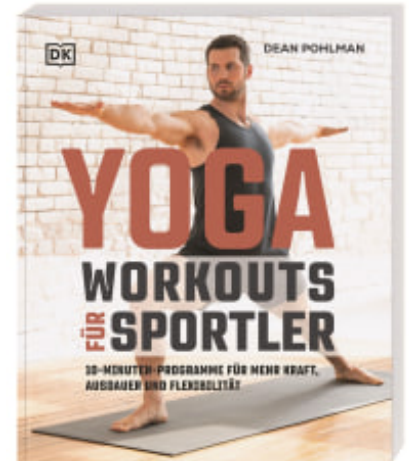
[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Sportler

### 10-Minuten-Programme für mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität

#### Yoga ist die perfekte Ergänzung für jedes Training!

Die deutsche Nationalelf macht es, ebenso Dirk Nowitzki und andere große Sportler\*innen: Yoga. Denn Yoga-Workouts sind der optimale Ausgleich zum Kraft- oder Ausdauertraining. Es hilft bei der Entspannung, gleicht muskuläre Dysbalancen aus, trainiert den ganzen Körper und steigert die Mobilität. Dean Pohlman zeigt in diesem Buch, dass schon **10 Minuten Yoga** für einen positiven Effekt ausreichen. Und so lassen sich die **30 Übungseinheiten** einfach und effektiv in den Trainingsplan integrieren.



#### Yoga ist mehr als nur Sonnengruß und Entspannung

Mit dem Yoga-Ratgeber erfahren Sportler\*innen, wie sie Muskelschwächen, häufige Verletzungen, Steifheit und andere Probleme beheben können, um das eigene Training zu verbessern. Die **bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zeigen, worauf es ankommt, und welche **Variationen für das individuelle Training** möglich sind. So bietet Dean Pohlman einen idealen Leitfaden, um mit Yoga den eigenen Sport zu verbessern, das Körpergefühl zu stärken und seine Leistung zu optimieren.

- **Ausführliche Einführung in Yoga-Workouts speziell für Sportler\*innen** – mit bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- **Mit Yoga die Leistung steigern:** Egal ob fürs Laufen, Krafttraining, Crossfit, Triathlon, Radfahren oder Fitness
- **10 Minuten sind genug:** Yoga-Workouts für mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance
- **Über 30 Workouts**, um das sportliche Potenzial zu steigern, Verletzungen und Muskelschwäche vorzubeugen

**Ein gesunder, kräftiger Körper braucht Beweglichkeit und Balance – die Yoga-Workouts für Sportler\*innen bilden eine optimale Trainingsergänzung.**

[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Sportler

### 10-Minuten-Programme für mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität

ISBN 978-3-8310-4526-6  
176 Seiten, 198 x 233 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)