



## 15 Minuten Stretching für jeden Tag

### Alle Workouts auf DVD & online

Fühlen Sie sich durch die Anforderungen des Alltags oft etwas steif, unbeweglich oder haben Sie gar Schmerzen? Fällt es Ihnen schwer, Zeit für Sport zu finden? Das Buch „15-Minuten Stretching für jeden Tag“ bringt wieder Bewegung in Ihr Leben mit vier 15-Minuten-Programmen.

Stretching ist viel mehr als das bloße Dehnen von Muskeln. Dehnübungen verbessern die Durchblutung und machen die Faszien – die aus Bindegewebe bestehenden Muskelhüllen – geschmeidiger. Ebenso verbessert es die Haltung, Bewegung und vor allem den Bewegungsradius.

Die vier Workouts, die jeweils nur 15 Minuten Zeit beanspruchen, sind unabhängig vom eigenen Trainingslevel für jeden geeignet und richten sich an unterschiedliche Bedürfnisse und sorgen für Abwechslung. Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen und -Fotos erklären genau, was bei jeder Bewegung zu tun ist und helfen Ihnen zu verstehen, auf welche Muskeln Sie sich konzentrieren müssen. Eine durch Fotos dargestellte Gesamtübersicht nach jedem Programm verschafft einen Überblick über die komplette Sequenz – ideal zum Nachschlagen für ein schnelles, einfaches Training.



Zusätzlich bietet das Buch hilfreiche Ratschläge zum richtigen Üben und der nötigen Ausrüstung sowie Hintergrundinformationen. So ist es auch für EinsteigerInnen genau der richtige Begleiter. Auf der beiliegenden DVD werden zusätzlich alle Übungen vorgeführt. Bei den Übungen werden Seitenverweise zu den Erklärungen im Buch eingeblendet. Die DVD bietet drei Audio-Optionen: Musik und Sprache, nur Sprache oder nur Musik. Alle Workouts sind auch online abrufbar. „15-Minuten Stretching für jeden Tag“ wird Sie dazu inspirieren, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

### 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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.