



MamaFitness

 **Download**

 **Online Lesen**

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

MamaFitness

Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss

MamaFitness Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss

Taschenbuchausgabe, ungelesen, Buchschnitt altersentsprechend nachgedunkelt, etwas lagerspurig, ansonsten neuwertiger Zustand.

 [Download MamaFitness ...pdf](#)

 [Online lesen MamaFitness ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen MamaFitness Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit! Frauen, die gern aktiv sind und auch in diesen besonderen 9 Monaten etwas für ihren Body tun möchten, bekommen mit dem Fitnessbuch von Benita Cantieni ein einzigartiges Trainingsprogramm und viele nützliche Infos an die Hand: Schwangere, die ihre Muskulatur – insbesondere die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens – stark und elastisch halten und zudem ihre Ausdauer sanft trainieren, kommen nicht nur mit einem Gefühl der Leichtigkeit und beschwerdefrei durch den Alltag; sie können sich auch auf die Geburt besser vorbereiten und finden, wenn das Baby da ist, schneller wieder zu ihrer Form zurück. Der Verlag über das Buch

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit! Frauen, die gern aktiv sind und auch in diesen besonderen 9 Monaten etwas für ihren Body tun möchten, bekommen mit dem Fitnessbuch von Benita Cantieni ein einzigartiges Trainingsprogramm und viele nützliche Infos an die Hand: Schwangere, die ihre Muskulatur - insbesondere die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens - stark und elastisch halten und zudem ihre Ausdauer sanft trainieren, kommen nicht nur mit einem Gefühl der Leichtigkeit und beschwerdefrei durch den Alltag; sie können sich auch auf die Geburt besser vorbereiten und finden, wenn das Baby da ist, schneller wieder zu ihrer Form zurück. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Benita Cantieni, Jahrgang 1950, entwickelte das anatomisch begründete CANTIENICA®-Training, in dessen Mittelpunkt die Vernetzung der Beckenmuskulatur und die Mobilisierung des knöchernen Beckens steht. Sie lebt heute in Zürich und ist Mitinhaberin und Präsidentin der CANTIENICA Ltd., die Ausbildungen in der Methode für Hebammen, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer etc. anbietet. Die Journalistin und Autorin zahlreicher Erfolgsbücher und -videos war früher u.a. als Chefredakteurin und Herausgeberin der deutschen Fitnesszeitschrift Shape tätig. Karin Altpeter-Weiss ist freiberufliche Hebamme und Mutter zweier Kinder. Sie ist Instruktorin für das CANTINICA®-Beckenbodentraining und setzt die Methode mit Erfolg als Gymnastik für Schwangere, im Wochenbett und zur Rückbildung nach der Geburt ein.

Download and Read Online MamaFitness Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss #KFDIJ3WTS70

Lesen Sie MamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss für online ebookMamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss 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 MamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss Bücher online zu lesen. Online MamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss ebook PDF herunterladenMamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss DocMamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss MobipocketMamaFitness von Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss EPub