



Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio



Download



Online Lesen

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

Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio

Valerie Bönström, Katharina Brinkmann

Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio Valerie Bönström, Katharina Brinkmann

 [Download Functional Training für Frauen: Den Körper straf ...pdf](#)

 [Online lesen Functional Training für Frauen: Den Körper str ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio Valerie Bönström, Katharina Brinkmann

200 Seiten

Kurzbeschreibung

Um schlank, fit und rundum zufrieden mit dem eigenen Körper zu sein, braucht es kein zeitraubendes Muskeltraining an klobigen Kraftmaschinen. Mrs-Sporty-Frauensportclub-Gründerin Valerie Bönström und Katharina Brinkmann, Autorin von „Yoga-Faszientraining“ (riva 2016), Personal Trainerin und Yogalehrerin, zeigen, dass es auch anders geht: mit funktionellem Training. Das lässt sich überall praktizieren und ist ideal im Hinblick auf den weiblichen Körper und dessen Bedürfnisse. Funktionelles Training mobilisiert, stabilisiert und kräftigt. Mit minimalem zeitlichem Aufwand verschwinden überflüssige Pfunde, Rückenschmerzen, Verspannungen sowie Gelenkbeschwerden. Denn die einzelnen Muskelgruppen werden stets in ihrem Bewegungszusammenhang trainiert – und das, wann immer sich zwischen Familie, Beruf und anderen Verpflichtungen ein paar Minuten Zeit finden. Dieses Buch zeigt, wie viel beschäftigte Frauen ein solches Training alltagstauglich und praxisnah in ihr Leben integrieren können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Valerie Bönström hat ihre Leidenschaft Sport zu ihrem Beruf gemacht: 2004 gründete sie zusammen mit ihrem Mann Niclas Europas größten Frauenfitnessclub Mrs. Sporty, 2012 kam die Pixformance Sports GmbH mit preisgekrönten, innovativen Geräten dazu. Mit Ehrgeiz, Humor, Leidenschaft und Spaß schafft sie es, ihre beruflichen Visionen und ihre Familie mit drei kleinen Kindern unter einen Hut zu bringen. Dass sie und ihre Franchise-Partnerinnen bei Mrs. Sporty ausschließlich auf funktionelles Training setzen, ist für sie eine logische Selbstverständlichkeit.

Katharina Brinkmann hat ihren Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Stressmanagement und betriebliches Gesundheitsmanagement absolviert. Sie ist Mitbegründerin von YOU – Personal Training und arbeitet als Personal Trainerin und Yogalehrerin in Offenburg. In einer psychosomatischen Fachklinik ist sie als Sporttherapeutin aktiv. Sie schreibt Fachartikel für das Functional Training Magazin und Trainingsworld und ist unter anderem für den Deutschen Gymnastikbund e. V. (DGymB) Referentin für Faszientraining und Yoga. In der ersten Zeit ihrer Trainerkarriere war sie lange Jahre bei Mrs. Sporty sowie in einem Fitnessstudio für Frauen tätig und hat dort viel Erfahrung im Gruppentrainingsbereich gesammelt. In den letzten Jahren hat sie sich in den Bereichen funktionelles Training, Mobilität und Faszientraining spezialisiert.

Download and Read Online Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio Valerie Bönström, Katharina Brinkmann #TQ8L4P537HY

Lesen Sie Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann für online ebook Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann 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 Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann Bücher online zu lesen. Online Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann ebook PDF herunterladen Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann Doc Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann Mobipocket Functional Training für Frauen: Den Körper straffen, die Haltung verbessern, Fett verbrennen – zu Hause oder im Studio von Valerie Bönström, Katharina Brinkmann EPub