



Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen

Manuela Dierkes

Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen Manuela Dierkes

Die 21 Dynamic-Stability-Übungen

Broschiertes Buch

Die Kraft kommt aus der Mitte, das ist unter Sportlern bekannt: Athletiktraining fördert die Bewegungsökonomie und dient der Verletzungsprophylaxe. Dennoch fällt es selbst den fleißigsten Sportlern häufig schwer, sich regelmäßig für das Training auf der Gymnastikmatte zu motivieren.

Diese Übungskarten sind Anleitung, Inspiration und Motivation zugleich für ein dynamisches Ganzkörpertraining, das selbst den letzten Gymnastikmuffel auf die Matte bringt. 21 Übungen werden auf jeweils einer Karte mit Bildern, leicht verständlichen Beschreibungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial vorgestellt. Aus vier Kategorien können Athleten sich ihr individuelles Dynamic-Stability-Training zusammenstellen immer wieder neu, immer wieder anders. Die hocheffektiven 15-Minuten-Einheiten sind ohne Geräte und überall durchführbar. Geeignet sind die Übungen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, denn die Intensität bestimmt jeder für sich.

 [Download Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen ...pdf](#)

 [Online lesen Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übunge ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen **Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen** Manuela Dierkes

54 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Kraft kommt aus der Mitte, das ist unter Sportlern bekannt: Athletiktraining fördert die Bewegungsökonomie und dient der Verletzungsprophylaxe. Dennoch fällt es selbst den fleißigsten Sportlern häufig schwer, sich regelmäßig für das Training auf der Gymnastikmatte zu motivieren.

Diese Übungskarten sind Anleitung, Inspiration und Motivation zugleich für ein dynamisches Ganzkörpertraining, das selbst den letzten Gymnastikmuffel auf die Matte bringt. 21 Übungen werden auf jeweils einer Karte mit Bildern, leicht verständlichen Beschreibungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial vorgestellt. Aus vier Kategorien können Athleten sich ihr individuelles Dynamic-Stability-Training zusammenstellen – immer wieder neu, immer wieder anders. Die hocheffektiven 15-Minuten-Einheiten sind ohne Geräte und überall durchführbar. Geeignet sind die Übungen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, denn die Intensität bestimmt jeder für sich. Über den Autor und weitere

Mitwirkende

Die Diplom-Sportlehrerin und Triathlontrainerin mit B-Lizenz begann im Alter von sechs Jahren mit Leichtathletik, wenig später folgten leistungsorientiertes Schwimmen und der Einstieg in den Ausdauersport. Die Buchautorin arbeitet in Hamburg selbstständig im Sport- und Gesundheitsbereich; sie veranstaltet Workshops und Trainingscamps, bildet Lauftrainer und Bewegungsanalysten aus, gibt Personal Training und erstellt Trainingspläne für die Zeitschrift triathlon training. Die leidenschaftliche Triathletin startete 2002, 2006, 2009 und 2013 erfolgreich beim Ironman auf Hawaii. Ihre Langdistanzbestzeit liegt bei 9:59:37 Stunden.

Download and Read Online **Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen** Manuela Dierkes

#1JGYBRUM7TF

Lesen Sie *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes für online ebook *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes 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 *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes Bücher online zu lesen. Online *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes ebook PDF herunterladen *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes Doc *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes Mobipocket *Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen* von Manuela Dierkes EPub