

Athletik 11

Älteste Kraftsportzeitschrift der Welt

★ GEWICHTHEBEN ★ GESUNDHEIT ★ KETTLEBELL ★ FITNESS ★ WORKOUT DES MONATS



WM 2018 Ergebnisse

Bundesliga Ergebnisse

Masterin und Master
des Jahres

Gib mir die Kugel

Anlagen und Umwelt

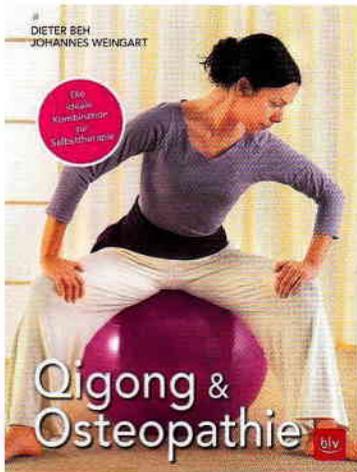
Körperliche Aktivität
und Diabetes

Mini BAND Workout Teil I

Nico Müller
bester deutscher Heber
bei der WM 2018



Liebe Leserinnen, lieber Leser,
auch in diesem Monat haben wir für Sie wieder viele interessante Bücher rund um die Themen „Gesundheit“ und „Training“ zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung mit unseren Bücherempfehlungen.



Dieter Beh | Johannes Weingart

Qigong & Osteopathie

14,00 €

BLV Buchverlag

128 Seiten

978-3-8354-1743-4

Ost trifft West: zwei Behandlungssysteme, die einander optimal ergänzen, und das Wohlbefinden

wieder in Balance bringen. Sanfte Bewegungsübungen aus dem Qigong, der traditionellen chinesischen Atem- und Meditationstechnik. Unterstützende Maßnahmen aus der Osteopathie, der ganzheitlichen westlichen Therapieform. Portrait: Dr. med. Johannes Weingart ist Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin und Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie und Osteopathie. Er arbeitet als Internist und Schmerztherapeut an der Dreiländerklinik Ravensburg.



Dr. Michael Handel

Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein

17,99 €

Scorpio Verlag GmbH & Co. KG

256 Seiten

978-3-95803-114-2

Selbsteilungskräfte mit natürlichen Mitteln und

innerem Einstellungswandel mobilisieren. Ernährungswissen und handfeste Lebensweisheiten für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden. Krankheiten und Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Allergien, Depression und Herz-Kreislaufprobleme verhindern, lindern und heilen. Für unsere Gesundheit greifen wir häufig zu teuren und anstrengenden Methoden.



Susanne Noll

Aufrecht und geschmeidig

16,99 €

Scorpio Verlag GmbH & Co. KG

184 Seiten

978-3-95803-096-1

Durch Bewegungsmangel, Schonhaltungen und einseitige Beanspruchung des Körpers

leidet die Gesundheit der Faszien. Die weit verbreiteten Folgen: Steifheit, chronische Verspannungen, Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Die Schulmedizin bietet wenig nachhaltige Hilfe. Die erfahrene Rolfing-Therapeutin Susanne Noll zeigt den Lesern einen alltagstauglichen und effektiven Weg auf, durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer gelösten, aufrechten Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückzufinden.



Kelly Starrett | Glen Cordoza

Werde ein geschmeidiger Leopard

34,99 €

Riva Verlag

480 Seiten

978-3-86883-770-4

Kelly Starrett zeigt in diesem

Buch seine revolutionäre Herangehensweise an Beweglichkeit und Erhalt der Leistungsfähigkeit und liefert den Masterplan für effektive und sichere Bewegungsabläufe in Sport und Alltag. Hunderte Schritt-für-Schritt-Fotos veranschaulichen nicht nur, wie Trainingsübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben, Liegestütz, Kettlebell Swing oder Snatch, Clean und Jerk richtig ausgeführt werden, sondern auch wie die häufigsten Fehler vermieden oder korrigiert werden können.