

Athletik

11

Älteste Kraftsportzeitschrift der Welt

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



Heben gehört zum Leben Teil 60

DM-Speyer

Bundesliga Ergebnisse

Masterin/Master 2017

Sind Muskeln Männersache?

Workout mit Sandsack Teil II

Am Zimmerplatz 1
67166 Otterstadt
Tel. 06232 640596
www.gästehaus-zimmerplatz.de

Damit's rund läuft...
TONI VENTUR
REIFENSERVIS

Franz-Kirrmeier-Str.
67346 Speyer
Telefon: 0 62 32 - 68 6

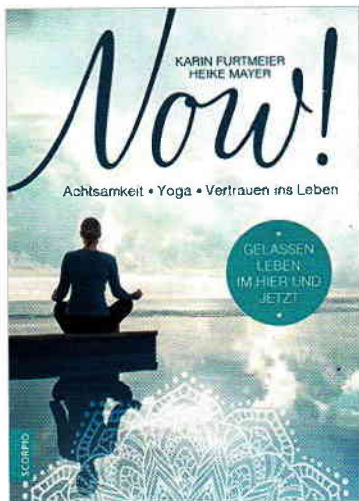
GERMAN
EIGHTLIFTING
powered by BVDG

CUM **SPEYER**
NEUSTADT



November 2017
126. Jahrgang
7,00 Euro
ISSN 0938-8621

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.



Karin Furtmeier, Heike Mayer

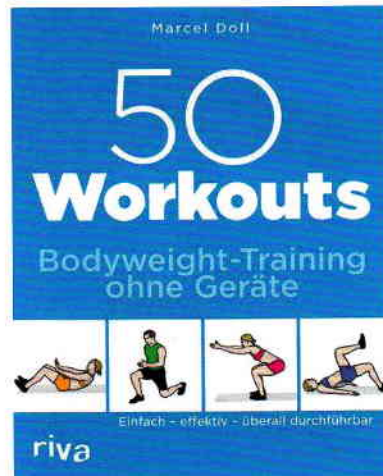
NOW

Achtsamkeit • Yoga
Vertrauen ins Leben

17,99 €

Scorpio Verla
160 Seiten
ISBN: 978-3-95803-068-8

Ohne Vorkenntnisse jederzeit anwendbar: Alle Achtsamkeits- und Yogaübungen wurden von den erfahrenen Autorinnen speziell für dieses Buch so konzipiert, dass sie direkt im Alltag ausgeführt werden können. Stresssituationen, Grübelspiralen und Anspannung lösen sich auf. Aus der inneren Ruhe entsteht neues Vertrauen ins Leben und in die eigene Kraft. Der Alltagsbegleiter für ein bewusstes und gelassenes Leben zeigt, wie man trotz äußerer Hektik zu seiner inneren Mitte findet. Aufwendiges Layout mit opulenten Fotos, inspirierenden Zitaten und bezaubernder Ornamentik.



Marcel Doll

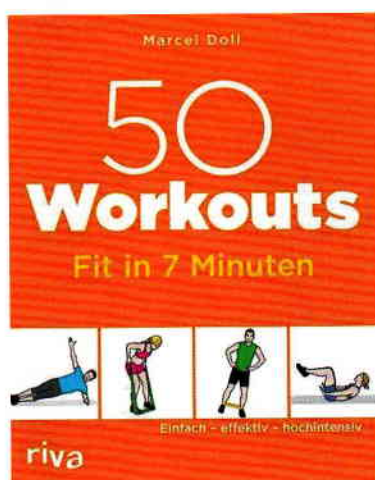
50 Workouts

Bodyweight-Training ohne
Geräte

9,99 €

Riva Verlag
128 Seiten
ISBN: 978-3-7423-0172-7

Was braucht man, um schnell und effektiv zu trainieren, Muskeln aufzubauen und den ganzen Körper zu kräftigen? Nichts als sein eigenes Körpergewicht. Marcel Doll präsentiert in diesem Buch die 50 besten Bodyweight-Workouts und zeigt, wie einfach es ist, ohne zusätzliche Geräte fit zu werden oder zu bleiben. Ob definierte Arme, ein flacher Bauch oder Ganzkörperworkouts – dieser Fitnessratgeber bietet eine breite Auswahl an unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten. Die Workouts dauern zwischen 15 und 45 Minuten und sind mit Dauer und Trainingsplan übersichtlich dargestellt.



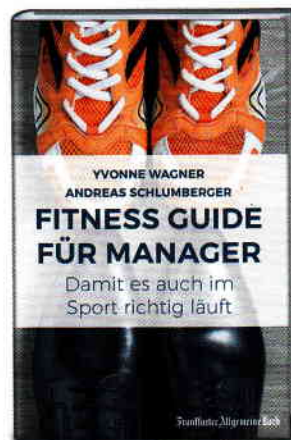
Marcel Doll

50 Workouts

Fit in 7 Minuten

9,99 €

Riva Verlag
128 Seiten
ISBN: 978-3-7423-0173-4



Yvonne Wagner, Andreas Schlumberger

**Fitness Guide
für Manager**

Damit es auch im Sport richtig läuft

17,90 €

Frankfurter Allgemeine Buch
232 Seiten
ISBN: 978-3-95601-203-7

Ein kurzes hochintensives Workout ist deutlich wirkungsvoller als langes Cardio- oder Krafttraining niedriger Intensität. Mit ein paar wenigen Geräten und nur 7 Minuten Zeit lässt sich bereits ein großer Trainingseffekt erzielen. Vom Bauch-Beine-Po-Training über Kettlebell-, Miniband- und Hantelübungen bis zu schnellen HIT- und Cardioworkouts bietet dieser Fitnessratgeber 50 schnelle Trainingseinheiten, die einfach in den Alltag integriert werden können. Dabei werden Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit trainiert – je nach Trainingsplan. Alle Workouts sind übersichtlich dargestellt und komplett illustriert.

„Fitness Guide für Manager“ ist ein Buch für Führungskräfte, die körperliche Fitness als eine Komponente begreifen, die ihren beruflichen Erfolg maßgeblich unterstützt. Der Leser findet hier die zentralen Aspekte rund um Fitness, Gesundheit und Trainingsplanung in einem Werk zusammengefasst. Vielfach zeigen die Autoren auf, wie die positiven Effekte von gezielter Bewegung die berufliche Leistung optimieren können. Der Ratgeber hilft dem modernen Manager dabei, seine Trainingsgestaltung eigenverantwortlich anzugehen und das Wissen seiner Trainer zu hinterfragen.