

Trainingskarten – die Fitness-Innovation für ein effektives Training zuhause, im Büro und unterwegs



Das Besondere:

- **Jederzeit und überall** trainieren: zuhause, im Büro, in der Natur
- Sehr anschauliche **Farbfotos** & verständliche Beschreibungen
- Einfach mischen **wie ein Kartenspiel** – keine Langeweile beim täglichen Training
- **Unzählige Workout-Varianten** aus tausendfach bewährten Trainingskonzepten
- Für **alle Altersgruppen** und alle Fitnessgrade
- Keine Vorkenntnisse nötig – **einfach einsteigen**

Jedes Set umfasst

- **5 Theoriekarten** mit den wichtigsten Grundlagen
- **50 Übungskarten** mit farbigen Fotos und ausführlichen Übungsanleitungen
- In einer **Kartonbox** verpackt
- **Handliches Format:** 62 x 100 mm
- Qualitativ **hochwertige und robuste Trainingskarten** mit Dispersionslack

Trainingskarten Rückenfit mit TheraBand® & Co.

Jeder kennt sie – Rückenschmerzen! Dabei können schon **einfache Rückenübungen** bei regelmäßiger Anwendung Schmerzen und Muskelverspannungen vorbeugen oder für Linderung sorgen.

Fitnessbänder ermöglichen ein **effektives und abwechslungsreiches Training der Rückenmuskulatur**. Sie passen in jede Tasche, sind immer und überall einsetzbar und punkten mit verhältnismäßig günstigen Anschaffungskosten. Mit dem Trainingskarten-Set „Rückenfit mit TheraBand® & Co.“ lassen sich spielend einfach **tägliche Rückenübungen** mit Fitnessbändern zusammenstellen, die neben der Rückenmuskulatur auch den **gesamten Körper stärken**. Anfänger und Fortgeschrittene finden gleichermaßen Übungen im Set; zudem lassen sich die Übungen an das aktuelle Trainingsniveau anpassen. **So wird Rückentraining leicht gemacht!**

Über den Autor



Ronald Thomschke arbeitet seit über 10 Jahren als Sportdozent und Präventionstrainer im Hochschulsport sowie an Volkshochschulen in Berlin. Seine Kurse werden von allen Altersgruppen und Fitnessstufen besucht. In seinen Büchern und mit seinen Trainingskarten publiziert er jene Trainingskonzepte die sich in seinen Kursen und Seminaren bereits tausendfach bewährt haben.

RONALD THOMSCHKE: **Trainingskarten Rückenfit mit TheraBand & Co. 55 Trainingskarten**

ISBN 978-3-95799-099-0 - 13,95 € (D), 14,40 € (A)

Bereits in **3. Auflage (2023)** lieferbar, ET: **September 2020**

Steffen Verlag, Friedland (Meckl.)

Pressekontakt für weitere Informationen:

STEFFEN MEDIA GmbH – Steffen Verlag – Mühlenstraße 72 – 17098 Friedland (Meckl.)
Tel. +49 (0) 39601 30789 – Fax +49 (0) 39601 274 21 – info@steffen-verlag.de