

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



Millionen Menschen leiden an **Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich**, meist ausgelöst durch stundenlanges Sitzen am PC. Sie bewältigen selbst einfache Alltagsbewegungen nur mühsam und leiden an Gelenkschmerzen, ausgelöst durch eine **verkümmerte Tiefenmuskulatur**. Dabei würden **nur wenige Minuten und Übungen am Tag** genügen, um die Muskulatur geschmeidig zu halten, eine **bessere Haltung** zu bekommen und **Entzündungen und Schmerzen vorzubeugen**. Mit den **neuen und innovativen Trainingskarten-Sets** steht jederzeit ein persönliches „Fitnessstudio in der Hosentasche“ zur Verfügung – für das Training zuhause, im Büro oder draußen in der Natur.

Das Besondere:

- **Jederzeit und überall** trainieren Training 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

Jedes Set umfasst

- 5 Theoriekarten mit den wichtigsten Grundlagen
- 50 Übungskarten mit farbigen Fotos und ausführlichen Übungsanleitungen
- In einer Kartonbox verpackt
- Handliches Format: 66 x 100 mm
- Qualitativ hochwertige und robuste Trainingskarten mit Dispersionslack



Trainingskarten: Beweglichkeit

55 Trainingskarten für
Flexibilität & Entspannung
ISBN 978-3-95799-092-1 – 12,95 € (D), 13,40 € (A)
ET: März 2020



Trainingskarten: Tiefenmuskulatur

55 Trainingskarten für
Kraft, Stabilität & Balance
ISBN 978-3-95799-093-8 – 12,95 € (D), 13,40 € (A)
ET: März 2020



Trainingskarten: Schulter-Nacken

55 Trainingskarten für
Mobilität, Kraft, Entspannung
ISBN 978-3-95799-094-5 – 12,95 € (D), 13,40 € (A)
ET: März 2020

Steffen Verlag, Berlin

Pressekontakt für weitere Informationen:

Steffen Verlag GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin
Tel. +49 (0) 30-41 93 50 14 – Fax +49 (0) 30-41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de

Interview mit dem Autor

Zum Abdruck freigegebenes Interview mit Ronald Thomschke zu seinen Trainingskarten



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.

Guten Tag Herr Thomschke, können Sie sich unseren Leserinnen und Lesern kurz in Ihren eigenen Worten vorstellen?

Ja gerne: Ich bin in Berlin als Übungsleiter für „Haltung und Bewegung“ tätig. Darunter fällt alles, was mit Rückenprävention zu tun hat, aber auch „Herz-Kreislauf-Prävention“. Da ich sowohl im Hochschulsport als auch im Sportbereich der Berliner Volkshochschulen tätig bin, habe ich mit unterschiedlichen Altersgruppen zu tun. Da geht es dann nicht nur um Sport und den Spaß an Bewegung, sondern u.a. auch um Ernährung, Abnehmen oder wie man das Lebens- und Arbeitsumfeld rückenfreundlich gestalten kann.

Seit wann üben Sie diesen interessanten Beruf aus und was war und ist die Motivation dafür?

Seit mehr als 25 Jahren bin ich sportlich aktiv. Ich habe vor über 10 Jahren angefangen, das Hobby zum Beruf zu machen.

Sie sind auch Autor von sehr erfolgreichen Trainingsbüchern, wie sind Sie auf die Idee gekommen Bücher zu schreiben?

Es fing damit an, dass Kursteilnehmer aus Präventionskursen nach Skripten mit Übungen gefragt haben. Anstelle von Skripten habe ich eine Website mit Übungen erstellt. Die Inhalte wurden im Laufe der Zeit immer vielfältiger und umfangreicher. Die Website schaffte dann die inhaltlichen Grundlagen für mein erstes Buch „Rückenfit & Kreuzfidel“.

Welche Reaktionen haben Sie bisher auf Ihre Trainingsbücher erfahren?

Die ersten Rückmeldungen kamen natürlich von Kursteilnehmern, die das „Rückenfit & Kreuzfidel“-Buch gekauft hatten. Sie waren sehr positiv und das hat mich dann angespornt, ein weiteres Buch zu erstellen. Inhaltlich habe dabei zuerst wieder an meine Kurse und Teilnehmer gedacht und so ist dann „Tiefenmuskulatur-Training“ entstanden. Zeitgleich gab es dann auch die ersten Besprechungen bei Institutionen, im Buchhandel und z.B. in der Zeitschrift „Guter Rat“, die zu meiner Freude sehr gut waren.

Mit „Trainingskarten“ haben Sie jetzt ein ganz neues Projekt „am Start“.

Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

Die Idee, Trainingskarten zu erstellen, stammt eigentlich von Studenten aus meinen Kursen im Hochschulsport. Sie wollten in den Semesterferien allein trainieren, konnten sich aber nicht mehr genau an alle Übungen in unseren Trainingszirkeln erinnern. Sie meinten: Mit Karten könnte man sehr einfach einen Zirkel erstellen und variieren, indem man mit Hilfe der Karten Stationen aufbaut und danach trainiert.

Pressekontakt für weitere Informationen:

Steffen Verlag GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin
Tel. +49 (0) 30-41 93 50 14 – Fax +49 (0) 30-41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de

Für wen sind die Trainingskarten geeignet und was unterscheidet diese von Ihren Büchern?

Die Bücher sind von der Anzahl der Übungen umfangreicher als die Karten. Sie enthalten zudem eine an das Buchthema angepasste Theorie mit anatomischen Darstellungen, Trainingshinweisen und Erklärungen zum Trainingsequipment. Das können die Karten nicht leisten. Wer sich jedoch schnell ein Workout zusammenstellen möchte, an unterschiedlichen Orten trainiert und immer wieder neue Zusammenstellung selbst „mischen“ möchte, der ist mit den Karten flexibler.

Wie schaffen Sie es, dass sich Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen angesprochen fühlen?

Die Kartensets enthalten Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen. Zudem enthalten alle Karten Angaben zur Wiederholungsanzahl bzw. Übungszeit, geordnet nach Einsteigern, Fortgeschrittenen und Profis. Somit kann man einfach Karten aus einem Set wählen und lostrainieren. Durch die farbliche Gestaltung ist es auch möglich, die Karten aus verschiedenen Sets zu kombinieren.

Ab wann und wo kann man diese Trainingskarten kaufen?

Die ersten Sets sind seit März 2020 im stationären Buchhandel und online erhältlich.

Was ist für Sie persönlich eine ganz besondere „Anti-Fitness-Sünde“ und wann haben Sie das letzte Mal eine begangen?

Schlechtes Essen in Form von Junk Food und regelmäßig Alkohol halte ich für die größten Sünden. Ich mag Kuchen, meist selbstgebacken und im Sommer auch Eis.

Hand aufs Herz: Machen Sie wirklich JEDEN Tag Sport?

Von Montag bis Freitag bin ich sportlich unterwegs. Das Wochenende ist sportlich tabu, außer im Sommer, wenn man ins und aufs Wasser kann.

Lieber Herr Thomschke, vielen Dank für das Gespräch!

März 2020