

Trainingskarten:

Beweglichkeit

55 Trainingskarten für
Mobilität, Kraft, Entspannung

ISBN 978-3-95799-092-1

12,95 € (D) / 13,40 € (A)

ET: März 2020

BEREITS IN 4. AUFLAGE 2022

Steffen Verlag, Friedland (Meckl.)

- 55 **handliche** Foto-Trainingskarten
- **Verständliche** Erklärungen und Beschreibungen
- **Tausendfach bewährte** Trainingskonzepte von Ronald Thomschke, **langjähriger Sportdozent** und Präventionstrainer
- Hervorragend geeignet für das **Training zuhause und unterwegs**
- **Keine Vorkenntnisse** benötigt

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 – die Fitness-Innovation

für ein effektives Training zuhause, im Büro und unterwegs



Mehr Abwechslung beim Workout mit den Trainingskarten „Beweglichkeit“

Beweglichkeit ist ein Muss im Alltag, sie entscheidet, ob Tätigkeiten daheim, bei der Arbeit oder in der Freizeit leicht oder mühsam zu bewältigen sind. Mit dem Trainingskarten-Set „Beweglichkeit“ lässt sich spielend einfach ein tägliches Workout zusammenstellen, das zu **mehr Flexibilität und Muskelentspannung** führt, sowie muskulären Dysbalancen entgegenwirkt. Bereits **wenige Minuten und Übungen am Tag**, z.B. aus dem Bereich Stretching, helfen, die **Muskulatur geschmeidig und die Gelenke beweglich** zu halten.

Die Trainingskarten „Beweglichkeit“ enthalten Übungen aus den Bereichen: Dehnung (Stretching), Faszientraining und Mobilisation. Die Trainingskarten „Beweglichkeit“ eignen sich hervorragend **zum Mitnehmen**. So kann **zuhause und unterwegs** jederzeit trainiert werden: im Büro, in der Natur, allein oder mit Freunden. „Einfach mischen wie ein Kartenspiel – für mehr Abwechslung und Spaß beim Sport!“

Ronald Thomschke arbeitet seit über 15 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.