



Ronald Thomschke

## Trainingskarten Gelenke:

### Hüfte – Knie – Fuß

55 Trainingskarten – Aktives Training für Beweglichkeit, Kraft, Stabilität

Mit diesem Trainingskarten-Set stellen Sie effektive Workouts für Hüft-, Knie- und Sprunggelenke zusammen. So verbessern Sie die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit Ihrer Beine.

- ✓ 50 präventive Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kraft/Stabilität und Dehnung
- ✓ Anschauliche Farbfotos, Schritt-für-Schritt-Anleitungen + Workouts
- ✓ Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- ✓ Tausendfach bewährte Trainingskonzepte – entwickelt von Sportdozent und Präventionstrainer Ronald Thomschke

55 Karten in einer Box mit 110 Seiten, über 100 farbige Abb., Format: 6,2 x 10,0 cm

ISBN 978-3-95799-127-0

13,95 € (D) /14,40 € (A)

ET: 2023 / Steffen Verlag, Friedland

### Über den Autor



**Ronald Thomschke** arbeitet als Dozent, Fitness- und Präventions-Trainer im Hochschulsport und an Volkshochschulen in Berlin. Zudem ist er als Personal Trainer und Abnehm-Coach tätig. Die Schwerpunkte seiner Arbeit liegen auf der Erhaltung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates und der Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen. Dabei kann Ronald Thomschke auf jahrelange und umfassende Erfahrungen im Gruppen- und Einzeltraining mit Teilnehmer\*innen verschiedener Altersgruppen zurückgreifen. Seine bewährten Trainingskonzepte publiziert er in Sportzeitschriften, Kundenmagazinen der Krankenkassen sowie in

zwei erfolgreichen Bestseller-Reihen mit Trainingsbüchern und Fitnesskarten-Sets.

Ronald Thomschke gibt Trainingstipps auf [www.aufrechte-koerperhaltung.de](http://www.aufrechte-koerperhaltung.de).