

Trainingskarten:

Schulter-Nacken

55 Trainingskarten für
Mobilität, Kraft, Entspannung

ISBN 978-3-95799-094-5

12,95 € (D) / 13,40 € (A)

ET: März 2020

BEREITS IN 3. AUFLAGE 2022

Steffen Verlag, Berlin

- 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 hochwertig und robuste Trainingskarten** mit Dispersionslack



Trainingskarten – die Fitness-Innovation

für ein effektives Training zuhause, im Büro und unterwegs



Mehr Spaß beim Training zuhause mit den Trainingskarten „Schulter-Nacken“

Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich plagen Millionen Menschen – Tendenz steigend. Grund für Schulter- und Nackenschmerzen sind häufig **einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch im Haushalt und selbst in der Freizeit**. Bestes Beispiel ist das **stundenlange Sitzen am Computer**. Mit dem Trainingskarten-Set „Schulter-Nacken“ lässt sich **spielend einfach** ein tägliches Workout zusammenstellen, das hilft, vorhandene Schmerzen in der Schulter- und Nackenmuskulatur **zu lindern** und neuen wiederum **vorzubeugen**. Nur wenige Minuten und Übungen am Tag genügen!

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.

Pressekontakt für weitere Informationen:

Steffen Verlag GmbH – Tel. +49 (0) 30-41 93 50 14 – info@steffen-verlag.de

www.steffen-verlag.de