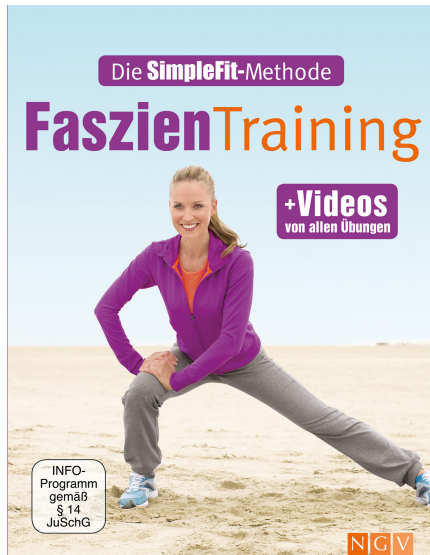


---

# Die SimpleFit-Methode - Faszien-Training

**Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen - mit flexiblen und stabilen Faszien!**



- Faszientraining: DAS Trendthema im Fitnessbereich für mehr Stabilität und Beweglichkeit im ganzen Körper
- Über 70 Übungen, inklusive Warm-up und Stretching, mit einfachen Anleitungen und Fotos
- Das große Extra: Videos mit 5 Komplettprogrammen

Was sind eigentlich Faszien? Das tiefergelegene Bindegewebe, das unsere Muskeln umgibt, stützt und beweglich hält, zieht sich in Strukturen durch unseren gesamten Körper - den Faszien. Sind die Faszien flexibel und stark, schützen sie die Muskeln vor Verletzungen. Sie halten uns jung und fit, beugen Schmerzen vor und ermöglichen bessere Leistungen in allen Sportarten. Wie das geht, zeigt dieses eBook. Massage mit Rolle und Ball, Schwünge, Sprünge, Stretching und vieles mehr: Über 70 Übungen zeigen die gesamte Breite des Faszientrainings. Die Übungen können Einsteiger wie Fitnessprofis gleichermaßen durchführen. Trainieren Sie überall und jederzeit mit einfachen Geräten oder völlig ohne Hilfsmittel. Die Trainingseinheiten sind beliebig kombinierbar. 5 Komplettprogramme im eBook und in Echtzeit auf Video erleichtern die Auswahl. Mit Schwung zum neuen Körpergefühl - SimpleFit!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

---

128 Seiten, Format EPUB  
ISBN: 978-3-8155-6982-5  
4,99 EURO