

Fit mit Obst

Noch mehr Übungen aus dem
Fitnessstudio

Taschenbuch

Katrin Obst

17,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Rundum trainiert und gesund: Neue Übungen für Pferde und Reiter!
- Von der beliebten „hundkatzemaus“-Expertin Katrin Obst.

214x172x12mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Umschlag/Ausstattung: 168

Farbfotos, 3 Farbzeichnungen,
Seiten: 128

EAN: 9783440167441

Art.-Nr.: 16744

KOSMOS

Produktinformationen "Fit mit Obst"

Obst macht gesund! Von diesem Motto der „hundkatzemaus“-Expertin Katrin Obst profitieren nicht nur Pferde, sondern auch Reiterinnen und Reiter. Denn die Ausbildung der richtigen Muskulatur, das Training der Faszien und die Dehn- und Biegefähigkeit sind für Tier und Mensch gleichermaßen wichtig. Mit Fitness-Übungen wie Aquafitness, Pole-Dance oder Yoga für Pferde zeigt Katrin Obst, wie viel Spaß ein gutes Training dem ganzen Pferd-Mensch-Team machen kann. Modernes Ganzkörpertraining, präsentiert mit vielen Fotos und einer guten Portion Humor.



Anzahl der Bewertungen: (2)

Autor*innen

Katrin Obst

Kathrin Obst ist seit vielen Jahren Physiotherapeutin für Pferde. Überregional bekannt wurde sie durch die beliebten TV-Formate "Die Pferdeprofis" und "hundkatzemaus" auf VOX. Sie gibt Kurse, schreibt für zahlreiche Fachzeitschriften und hält auf Fachmessen regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness f...

[Mehr zur Person](#)