

Mehr Beweglichkeit

Das persönliche Aufbauprogramm für
Muskeln, Sehnen und Gelenke

Gebundene Ausgabe



10,00 €

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

185x128x10mm (LxBxH)

1. Auflage 2006

Seiten: 64

EAN: 9783485010900

Art.-Nr.: 31090

KOSMOS

Produktinformationen "Mehr Beweglichkeit"

Das neue, individuell anpassbare Aufbauprogramm der Bestsellerautorin und Körpertherapeutin für mehr Beweglichkeit und Flexibilität: Das Körpergefühl verbessert sich und die Gelenke werden wieder geschmeidig. Inka Jochum hat sieben Tests und einfache Übungen entwickelt, um individuell die eigene Beweglichkeit zu steigern. Durch die bewusste einfache Körperarbeit werden die Muskeln, Sehnen und Gelenke gestärkt. Ein speziell entwickeltes Atemprogramm unterstützt den Prozess und hilft, Spannungen im Körper loszulassen. Sensationelle Erfolge schon nach drei Monaten zeigen: Für Beweglichkeit ist es nie zu spät!

