



The book was found

# Freestyle: Maximiere Deine Leistung Im Sport Und Im Alltag Mit Vier Grundlegenden Bewegungen (German Edition)



## Synopsis

Wie lässt sich körperliche Leistung am besten steigern? Die Fitnessindustrie bietet unzählige Methoden, die dieses Prädikat für sich beanspruchen, aber keine kann als Einheitskonzept für alle Menschen funktionieren. Mit Freestyle legt der ehemalige Profi-Geräteturner und heutige CrossFitter Carl Paoli ein komplett individualisierbares Programm vor, das sich an die verschiedensten Fitnessziele anpassen lässt. Der Leser lernt interaktiv, wie sein Körper sich im dreidimensionalen Raum bewegt und in wechselnden Umgebungen zurechtkommt. Mit diesem Wissen und lediglich vier Grundbewegungen, die mit bestimmten Einsatzzwecken verknüpft werden, hilft Paoli dem Trainierenden, seine Leistung im Alltag und in beliebigen Sportarten zu maximieren. Freestyle ist ein praktisches Handbuch, um unsere universellen menschlichen Bewegungsmuster weiterzuentwickeln, unabhängig von einer bestimmten sportlichen Disziplin. Es verschafft ein neues Bewusstsein für die menschliche Bewegung sowie die Fähigkeit, jedes Trainingsprogramm zu personalisieren, um es für die eigenen Ziele nutzbar zu machen.

## Book Information

File Size: 39582 KB

Print Length: 433 pages

Page Numbers Source ISBN: 3868835679

Publisher: Riva (June 8, 2015)

Publication Date: June 8, 2015

Language: German

ASIN: B00QTWOKCW

Text-to-Speech: Enabled

X-Ray: Not Enabled

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #500,208 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #34

in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > German > Health & Family #77

in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics

#134 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics

[Download to continue reading...](#)

Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen (German Edition) German: German Recipes - The Very Best German Cookbook (German recipes, German cookbook, German cook book, German recipe, German recipe book) German: Short Stories for Beginners + German Audio: Improve your reading and listening skills in German. Learn German with Stories (German Short Stories 1) (German Edition) Berliner Platz 1 Neu : Deutsch im Alltag - Niveau A1 (German Edition) Alltag, Beruf & Co.: Cds Zum Kursbuch 3 (2) (German Edition) Abenteuer Auswandern. Mein Leben auf Grenada: Strand, Meer und Lebensfreude: Der paradiesische Alltag in der Karibik (German Edition) Komm mit! German: PRAC & ACT BK KOMMIT! HOLT GERMAN 2 95 Level 2 German Children's Books: I Love My Mom - Ich habe meine Mama lieb (English German bilingual books): English German childrens books (English German Bilingual Collection) (German Edition) Ich habe meinen Papa lieb I Love My Dad (german english bilingual, german children's books): german kids books, kinderbuch, german childrens stories ... Bilingual Collection) (German Edition) Die Räder - Das Freundschaftsrennen(german for toddlers, german baby books, kinderbuch deutsch): german books for kids -The Wheels -The Friendship Race (German Bedtime Collection) (German Edition) Lerne Französisch mit Mimi: Mimi und die Ausstellung. Ein Bilderbuch auf Französisch/Deutsch mit Vokabeln (Mimi de-fr 2) (German Edition) Westafrika mit dem Fahrrad: Mit dem Rad durch Marokko, Mauretanien, Senegal, Mali, Burkina Faso und Togo (German Edition) German children's book: My Daddy is the Best. Mein Papa ist der Beste: German books for children.(Bilingual Edition) English German children's picture ... for children:) (Volume 7) (German Edition) Bilingua German book: My Daddy is the Best.Mein Papa ist der Beste: Children's English German Picture book (Bilingual Edition),German childrens books,Bilingual ... books for children: 7) (German Edition) Englisch Lernen: Mit einem Fantasy Roman Edition: Volume 2 (Learn English for German Speakers - Fantasy Novel Edition) (German Edition) Learn German III: Parallel Text - Easy Stories (German - English) Bilingual - Dual Language (Learning German with Parallel Text 3) (German Edition) I Love to Keep My Room Clean Ich räume mein Zimmer gerne auf (English German Bilingual): German bilingual childrens books (English German Bilingual Collection) (German Edition) Englisch Lernen: Mit einem Fantasy Roman (Learn English for German Speakers - Urban Fantasy Novel Edition 1) (German Edition) Learn German: By Reading Fantasy 2 (Lernen Sie Deutsch mit Fantasy Romanen) (German Edition) Learn German: By Reading Fantasy (Lernen Sie Deutsch mit Fantasy Romanen 1) (German Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)