

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

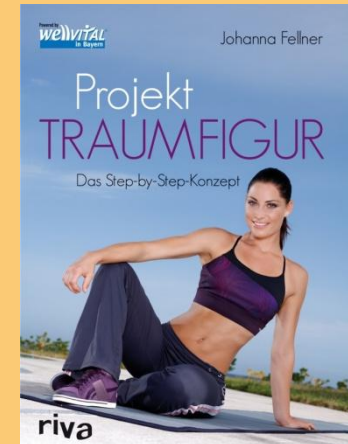
riva

STRETCHING: Boden-Twist

Entspanne alle Gelenke, und spüre die Rotation in der Wirbelsäule. Relax!



- Lege dich auf den Rücken, und stelle die Füße auf. Strecke die Arme auf dem Boden auf Schulterhöhe seitlich aus.
- Führe nun die Knie nach rechts zum Boden, und drehe den Kopf nach links. Atme tief in den Bauch. Führe dann die Beine auf die linke Seite, und richte den Blick nach rechts.



Bibliografie

Johanna Fellner
Projekt Traumfigur
Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.