

riva



HERBST
2020

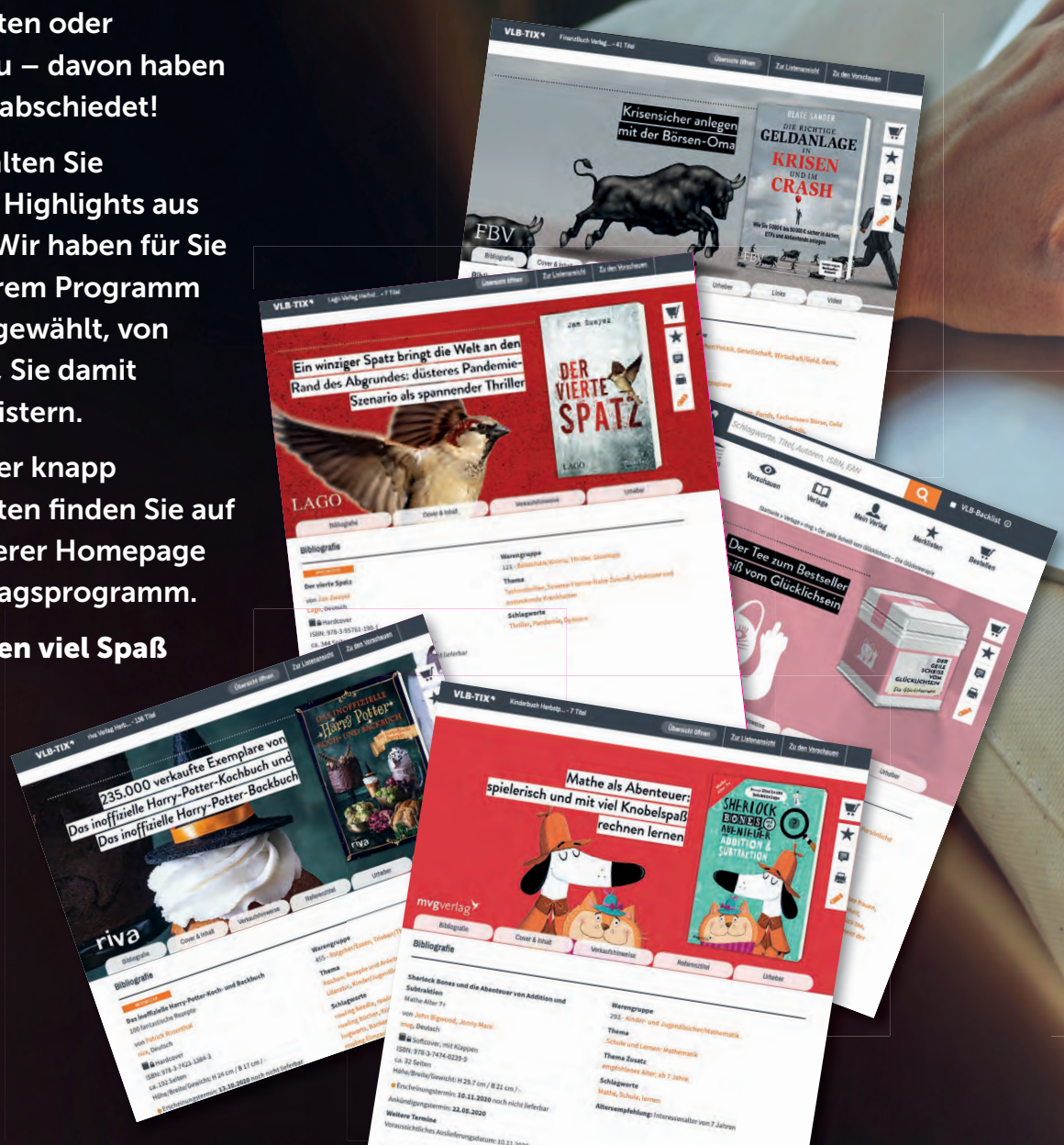
DAS KOMPLETTE VERLAGS- PROGRAMM FINDEN SIE ONLINE AUF vlbTIX

Nie wieder 800 Seiten oder sechs Kilo Vorschau – davon haben wir uns offiziell verabschiedet!

In Ihren Händen halten Sie druckfrisch unsere Highlights aus dem Herbst 2020. Wir haben für Sie jene Titel aus unserem Programm für den Herbst ausgewählt, von denen wir glauben, Sie damit besonders zu begeistern.

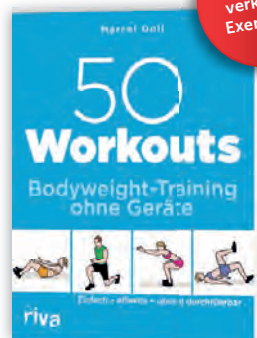
Alle anderen unserer knapp 300 Herbst-Novitäten finden Sie auf vlbTIX und auf unserer Homepage www.m-vg.de/verlagsprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken!



Sie können nicht genug von unseren Büchern bekommen?
Unser gesamtes Verlagsprogramm für den Herbst 2020 finden Sie online auf vlbTIX, unter www.m-vg.de/verlagsprogramm oder direkt über den QR-Code.

SPORT FITNESS



Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0172-7
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 200 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0855-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-563-2
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0958-7
39,99 € (D), 41,20 € (A)



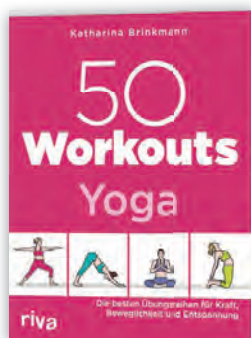
Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0822-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 40 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-232-7
25,00 € (D), 25,70 € (A)



ISBN 978-3-7423-0298-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 90 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0252-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0104-8
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 70 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-770-4
34,99 € (D), 36,00 € (A)

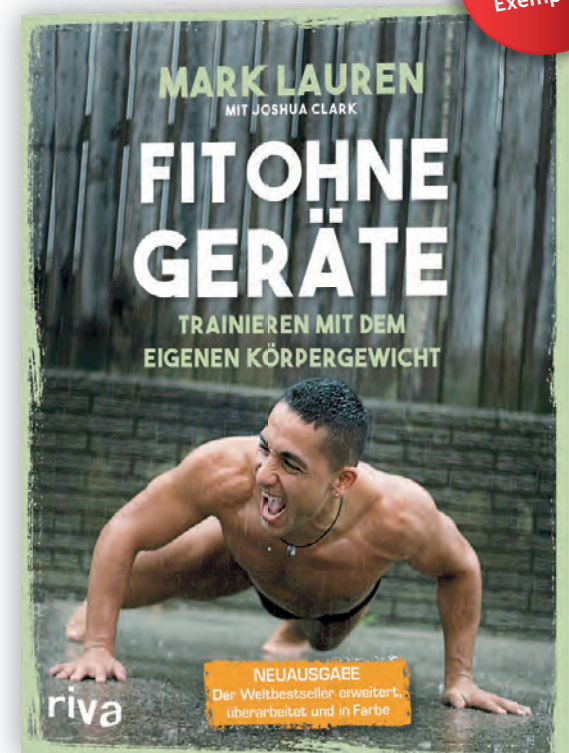


ISBN 978-3-7423-0211-3
29,99 € (D), 30,90 € (A)



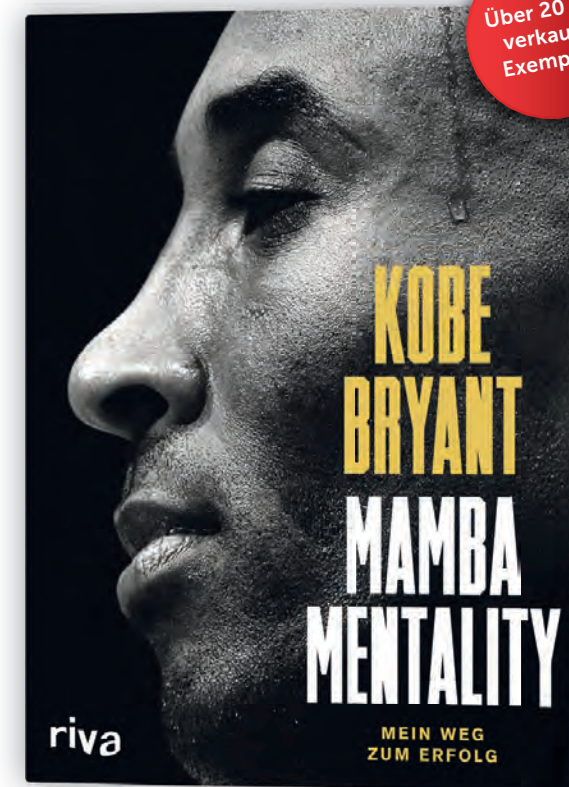
Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1003-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)



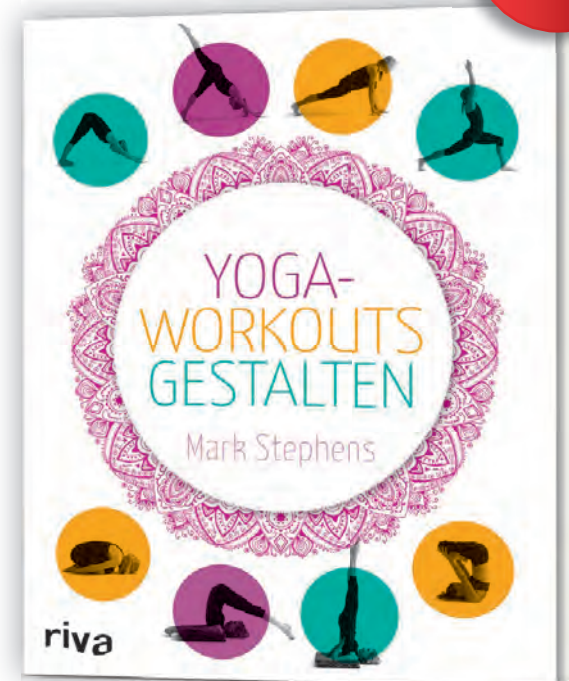
Über 900 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0411-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



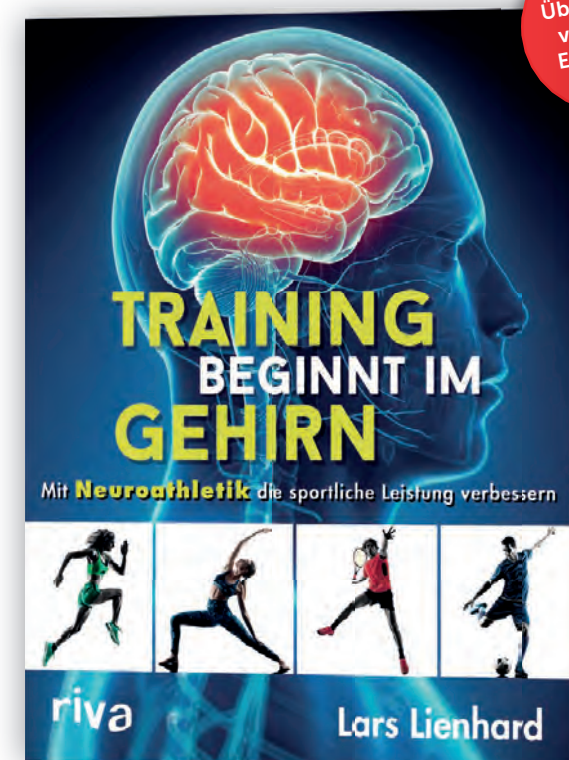
Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0884-9
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-406-2
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0762-0
24,99 € (D), 25,70 € (A)

© Bettina Theisinger



**CHRISTIAN
SCHNEIDER**

Dr. med. Christian Schneider ist Facharzt für Orthopädie mit eigener Praxis in München.

Er arbeitet mit großen Sportorganisationen wie IOC, FIFA und der Fußballbundesliga zusammen, ist leitender Arzt des deutschen Bob- und Schlittenverbands und betreut zahlreiche Kaderathleten verschiedenster Sportarten. 2018 war er Sportarzt des Jahres, 2019 wurde er vom FOCUS unter die Topmediziner gewählt.

© Bettina Theisinger



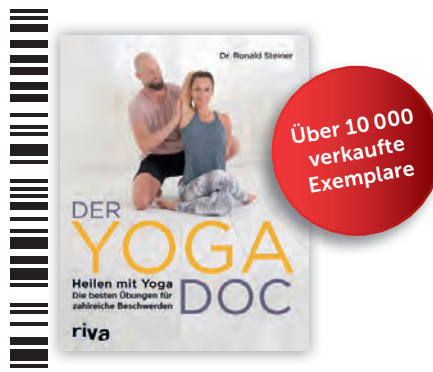
**THORE
HAAG**

Der Sportwissenschaftler Dr. Thore-Björn Haag ist Leiter der Sporttherapie des Orthopädiezentrums Theresie. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf der wissenschaftlich fundierten Therapie von Beschwerden des Bewegungsapparats. Als ehemaliger Hochleistungssportler ist er mit Trainingsmethoden jeden Niveaus bestens vertraut und gibt dieses Wissen als Personal Trainer, in Vorträgen und Seminaren weiter.

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet. Was der Körper in jungen Jahren noch ausgleichen kann, rächt sich, je älter man wird. Umso wichtiger ist es, frühzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und gegenzusteuern. Die Fitness-Docs erklären, wie man sich ein Leben lang gesund hält. Dafür beleuchten sie alters- und lebensstilbedingte Veränderungen und zeigen, wie man dem Alterungsprozess entgegenwirkt und durch ein Mindestmaß an Bewegung geistig und körperlich fit bleibt. Mit über 70 Übungen und einfachen Kurzprogrammen kann Beschwerden vorgebeugt und die Grundfitness unterstützt werden.



**JETZT
NACHBESTELLEN**



ISBN 978-3-7423-0822-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)

BEWEGUNG STATT MEDIKAMENTE: SO EINFACH KANN DER ALTERUNGSPROZESS AUFGEHALTEN WERDEN



SCHNEIDER, DR. CHRISTIAN;
HAAG, DR. THORE

Die Fitness-Docs
Beweglich und gesund ein
Leben lang. Mit effektiven
Minimalprogrammen für
Rücken, Hüfte, Knie und Co.

250 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1510-6

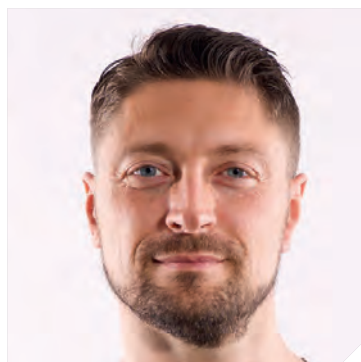
Warengruppe 1464

ET: 10.11.2020

- Starkes Team: Dr. Schneider gehört zu den Topmediziner 2019, Dr. Haag ist Experte für Sporttherapie
- Über 70 Übungen, um Volkskrankheiten wie Haltungsschäden und Übergewicht zu verhindern
- Brandheißes Thema: Durch Bewegungsmangel hervorgerufene Krankheiten nehmen weiter zu

© shutterstock.com

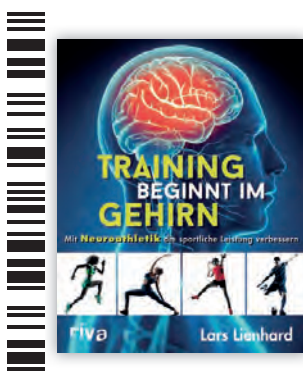




PATRICK MEINART

Patrick Meinart hat Psychologie und Sport in Köln studiert. 2012 gründete er die Release Fitness Academy, die schwerpunktmäßig Fortbildungen im Bereich Mobility und im neurozentrierten Training anbietet. Jährlich schult er bis zu 1000 Trainer in Seminaren und Vorträgen. Als Redner und Referent ist er europaweit tätig.

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-0762-0
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Wie Kraft am besten generiert wird, hängt von mehreren Faktoren ab, etwa von der Geschwindigkeit, mit der ein Gewicht gestemmt wird, oder von der Ausdauerfähigkeit eines Muskels. Dabei spielt nicht nur die Muskelmasse eine entscheidende Rolle, sondern auch, wie die Muskulatur angesteuert und koordiniert wird. Patrick Meinart beschreibt, wie das Zusammenspiel von Gehirn und Nerven die Kraftentfaltung beeinflusst, und zeigt zahlreiche Übungen, die einerseits das reguläre Krafttraining unterstützen und andererseits helfen, auf neurozentrierter Ebene mehr Kraft aufzubauen. Durch diesen Ansatz wird die klassische Trainingsplanung revolutioniert.

DIESE TRAININGSMETHODE IST IM KRAFTSPORT REVOLUTIONÄR



MEINART, PATRICK

Das neue Krafttraining
Wie du mit neurozentriertem Training Gehirn und Muskeln optimal stimulierst, um deine Performance zu steigern

200 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1549-6

Warengruppe 1464

ET: 10.11.2020

- Krafttraining gehört weltweit konstant zu den beliebtesten Sportarten
- Der neurozentrierte Ansatz wird allgemein immer bekannter und von Profisportlern längst genutzt
- Patrick Meinart ist ein gefragter Coach im Kraftsport



DEUTSCHLAND IST WELTWEIT AUF PLATZ 4 IN DER E-SPORT-SZENE



KNOLL, STEFANIE; WACHHOLZ, FELIX

E-Sport-Fitness

Trainiere Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Konzentration, um deine Gaming-Skills zu maximieren – mit über 80 Übungen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 11.08.2020

- Wachsende Zielgruppe: Es gibt rund drei Millionen E-Sportler und 34 Millionen Gamer in Deutschland
- Der erste Fitnessratgeber für E-Sportler und Gamer mit über 80 Übungen
- Die Autoren sind über ihre Firma Digital Fitness in der Szene gut vernetzt

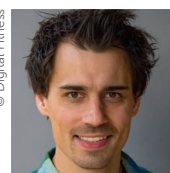
Deutschland ist weltweit eine der wichtigsten Nationen im E-Sport und führend in Europa. Die Szene wächst rasant – und damit auch die Anforderungen an die Sportler. Sie benötigen spezielle motorische Fertigkeiten und mentale Stärke, um über mehrere Stunden fokussiert gamen zu können. Die E-Sport-Experten Stefanie Knoll und Felix Wachholz liefern das erste fundierte Trainingskonzept, das sowohl die Leistungssteigerung als auch die Regeneration von E-Sportlern im Blick hat. Mit über 90 Kraft-, Reaktions-, Mobility-, Koordinations- und Cardioübungen können Gamer gezielt ihre Skills verbessern, Verletzungen vorbeugen und länger erfolgreich sein.

© Digital Fitness



STEFANIE KNOLL Stefanie Knoll ist Sport- und Wirtschaftswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Projekt- und Ausbildungskoordinatorin bei einem österreichischen Sportdachverband, ist Obfrau des Sportvereins NatWork und als Trainerin im Jugend- und Betriebssport tätig.

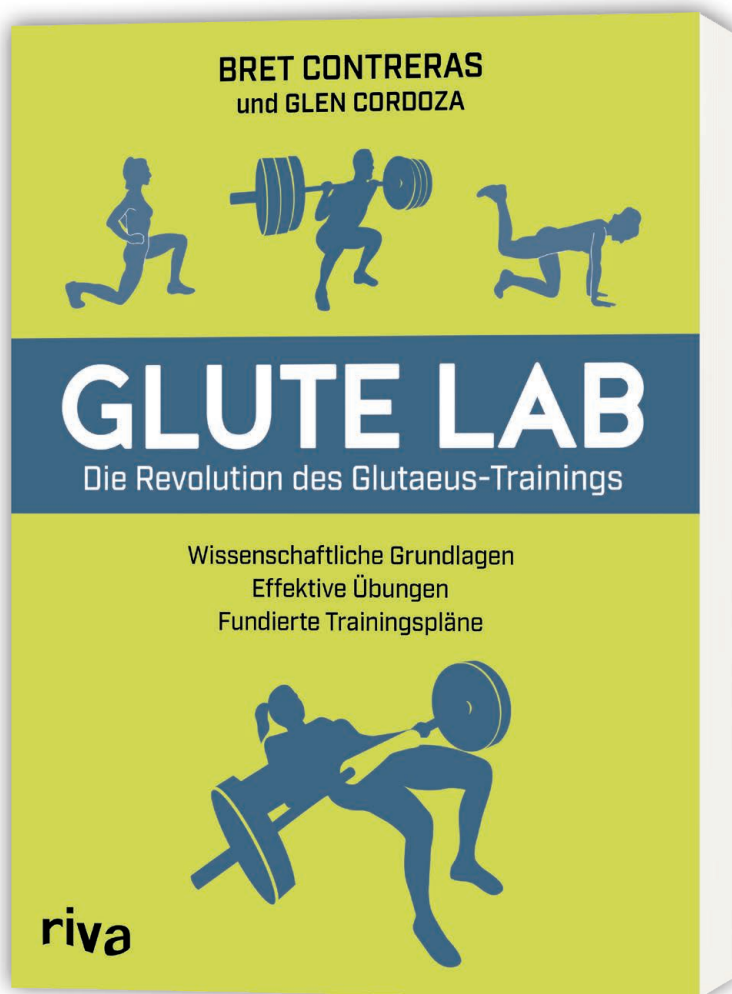
© Digital Fitness



FELIX WACHHOLZ Der Sportwissenschaftler Felix Wachholz promoviert am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck in Neurophysiologie. Seit 2012 arbeitet er als Trainer im Jugend- und Betriebssport und ist im Vorstand des Sportvereins NatWork.



ÜBER 75.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER ORIGINALAUSGABE IN DEN ERSTEN VIER MONATEN



CONTRERAS, BRET; CORDOZA, GLEN

Glute Lab – Die Revolution des Glutaeus-Trainings

Wissenschaftliche Grundlagen.
Effektive Übungen. Fundierte
Trainingspläne.

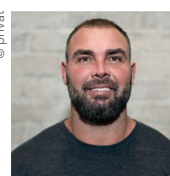
34,99 € (D), 36,00 € (A)

ET: 10.11.2020

- Der Wall-Street-Journal-Bestseller jetzt auf Deutsch
- Autor mit riesiger Fangemeinde: über eine Million Follower in den sozialen Medien
- Drei 12-wöchige Trainingspläne und ausführlich beschriebene Übungen mit über 1.000 Bildern

Der Glutaeus Maximus ist der größte und zugleich einer der wichtigsten Muskeln des Körpers. Denn starke Gesäßmuskeln sehen nicht nur gut aus, sondern helfen auch, schwere Gewichte zu stemmen, höher zu springen, schneller zu laufen und Beschwerden im unteren Rücken, in den Knien und der Hüfte vorzubeugen. »The Glute Guy« Bret Contreras zeigt, wie man diesen Muskel mit seinem revolutionären Ansatz für Muskelaufbau und Kraftsteigerung gezielt trainiert: Dafür erklärt er Aufbau und Funktion der Gesäßmuskulatur und liefert zahlreiche Übungen mit Varianten für Einsteiger und erfahrene Sportler sowie an individuelle Ziele anpassbare Trainingspläne.

© privat



BRET CONTRERAS Bret Contreras ist promovierter Sportwissenschaftler, zertifizierter Fitnesstrainer, Buchautor und in der Branche als »The Glute Guy« bekannt, weil er sich wie kein anderer führender Experte mit der Glutealmuskulatur des Gesäßes befasst hat.

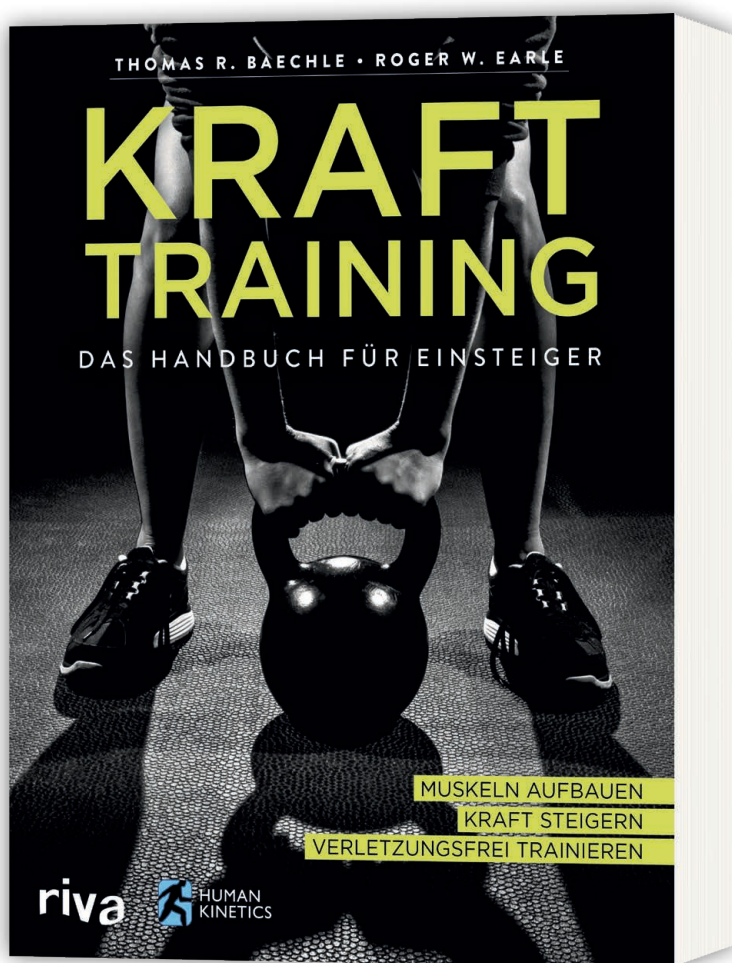
© privat



GLEN CORDOZA Glen Cordoza ist ein New-York-Times- und Wall-Street-Journal-Bestsellerautor und war professioneller Mixed-Martial-Arts-(MMA-) und Muay-Thai-Athlet.



ÜBER 250.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER ORIGINALAUSGABE



BAECHLE, THOMAS R.; EARLE, ROGER W.

Krafttraining – Das Handbuch für Einsteiger

Muskeln aufbauen. Kraft
steigern. Verletzungsfrei
trainieren.

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.11.2020

- Riesige Zielgruppe: über elf Millionen Deutsche trainieren im Fitnessstudio
- Renommiertere Autoren mit jahrelanger praktischer Erfahrung im Krafttraining
- Schritt für Schritt vom Anfänger zum Profi

Über elf Millionen Menschen sind in Deutschland Mitglied in einem Fitnessstudio. Wegen mangelnder Betreuung herrscht gerade bei Einsteigern jedoch oft Unsicherheit, es besteht Verletzungsgefahr und Fortschritte bleiben aus. Thomas R. Baechle und Roger W. Earle erklären in diesem Standardwerk, wie man richtig und effektiv Muskeln aufbaut und Kraft steigert. Schritt für Schritt vermitteln sie die Grundlagen des Trainings mit freien Gewichten und an Geräten, die korrekte Übungsausführung und das Erstellen individueller Trainingspläne. Der fundierte und strukturierte Ansatz ermöglicht jedem ein erfolgreiches und verletzungsfreies Krafttraining.

© privat



THOMAS R. BAECHLE Thomas R. Baechle ist Mitbegründer der National Strength and Conditioning Association und entwickelte dort die zertifizierte Ausbildung von Fitnesstrainern, Sportwissenschaftlern und Athletiktrainern.

© privat



ROGER W. EARLE Roger W. Earle ist seit über 30 Jahren Personal Trainer und Athletiktrainer für Leistungssportler. Er gibt sein Wissen in Vorträgen und Fortbildungen u. a. zu den Themen Trainingsmotivation, Gewichtsmanagement und personalisierte Trainingsplanung weiter.



KRAFTTRAINING GEHÖRT WELTWEIT KONSTANT ZU DEN BELIEBTESTEN SPORTARTEN



ASHMORE, AMY

Timing im Krafttraining

Wie du deine Muskeluhr nutzt, um die perfekte Performance zu erreichen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 15.09.2020

- Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Existenz von Muskeluhren und ihrer Bedeutung für das Krafttraining
- Mit zahlreichen Anleitungen zur Trainingsplanung
- Amy Ashmore ist eine der angesehensten Sportwissenschaftlerinnen in diesem Bereich

Seitdem in den 1950er-Jahren die Periodisierung im Kraftsport, die systematische Planung und Durchführung eines Trainings, eingeführt wurde, betrachten Sportwissenschaftler das richtige Timing als den entscheidenden Faktor für Spitzenleistung. Heute haben Wissenschaftler herausgefunden, dass es eine Zeituhr gibt, die jeder der über 600 Muskeln im Körper besitzt. Amy Ashmore zeigt, wie man diese Uhren beim Training so beeinflusst, dass der ganze Körper davon profitiert. Nur die richtige Kombination und das optimale Timing unterschiedlicher Trainingsmethoden sowie die ideale Übungsauswahl garantieren maximale Performance.

© privat



AMY ASHMORE Amy Ashmore ist Sportwissenschaftlerin, Autorin und Verfasserin zahlreicher Artikel zum Thema Leistungssteigerung im Kraftsport. Sie entwickelt Bewegungsprogramme, u. a. für die National Strength and Conditioning Association oder das American College of Sports Medicine. Zudem war sie die Programmverantwortliche für Sportwissenschaften und -management an der American Military University.



MIT DEM RICHTIGEN WARM-UP ZUR LANGFRISTIGEN PERFORMANCESTEIGERUNG

JEFFREYS, IAN

Warm-up

Mit dem richtigen
Aufwärmprogramm zu
maximaler Performance. Über
100 Übungen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.11.2020



- 70 Prozent der Deutschen sind sportlich aktiv und Aufwärmen ist Grundlage jedes Trainings
- Die Warm-up-Programme sind für jeden Sportler umsetzbar – egal für welche Sportart oder welches Level
- Mit zahlreichen Tabellen, Charts und bebilderten Übungen zur idealen Trainingsvorbereitung

Aufwärmen ist essenzieller Bestandteil jedes richtig ausgeführten Trainings. Es bereitet den Körper auf die anstehende Belastung vor und schützt vor Verletzungen. Mit Ian Jeffreys' revolutionärer, im Spitzensport etablierter Methode lässt sich noch mehr aus dem Warm-up herausholen: In drei Phasen werden Muskeln und Gelenke optimal aktiviert und mobilisiert. Dies maximiert den Aufwärmeeffekt und verbessert die Bewegungsqualität. Mit über 100 Übungen und speziellen Programmen lässt sich das Warm-up systematisch auf individuelle Bedürfnisse ausrichten, sodass jedes Trainingsziel erreicht und die sportliche Leistung langfristig verbessert wird.

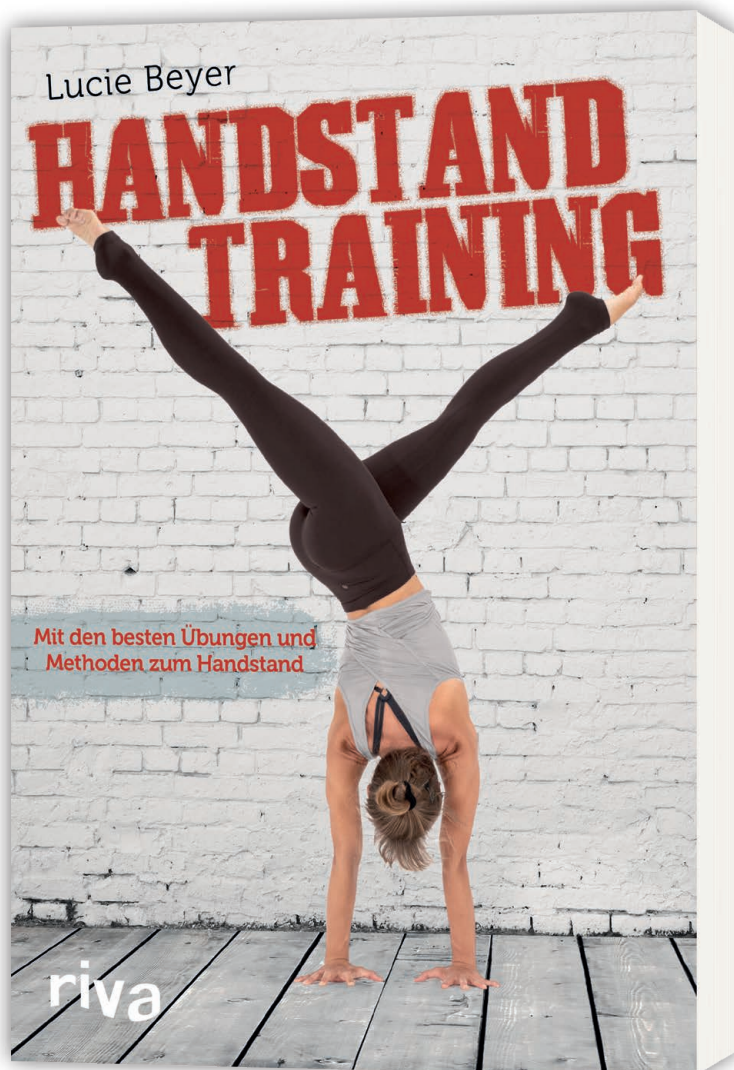
© Ian Jeffreys



IAN JEFFREYS Ian Jeffreys ist Mitbegründer der UK Strength and Conditioning Association sowie Autor zahlreicher Sportratgeber. Als Personal Trainer arbeitet er weltweit mit Spitzensportlern zusammen und ist Mitglied des britischen Olympischen Komitees. Zudem lehrt er an der University of South Wales und leitet Workshops zum Thema Performancesteigerung im Leistungssport.



HANDSTANDTRAINING IST DER FITNESSSTREND DES JAHRES



BEYER, LUCIE

Handstandtraining

Mit den besten Übungen und Methoden zum freien Handstand

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Großes Thema in den sozialen Medien: über 6,5 Millionen Beiträge unter dem Hashtag #handstand und 80.000 Suchanfragen pro Monat auf Google
- Gut vernetzte Autorin mit Reichweite in den sozialen Netzwerken
- Komplett bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Ob beim Yoga oder CrossFit, im Fitnessstudio oder zu Hause – Handstand trainieren liegt im Trend! Und das nicht ohne Grund: Die Königsdisziplin unter den Bodyweight-Übungen ist nicht nur ein perfektes Training für Arme, Schultern und Core, mit dem Handstand werden auch Koordination, Balance und Stabilisation verbessert. Handstandexpertin Lucie Beyer zeigt in detailliert beschriebenen und bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie jeder mit verschiedenen Methoden und Übungen den Handstand erlernen kann. Wer die Herausforderung sucht, kann schwierigere Varianten wie Pike-Handstand, einarmigen Handstand oder Press-up-Handstand wagen.

© privat



LUCIE BEYER Lucie Beyer ist Handstand-Coach, Yoga- und AcroYoga-Lehrerin. Ihre jahrelange Erfahrung gibt sie in Workshops und Coachings in ganz Europa weiter. Auf Instagram und Facebook ist sie als Lucie in the Sky bekannt.



ÜBERARBEITETE NEUAUSGABE DES ERFOLGREICHEN TITELS *BEFREITE KÖRPER* MIT ÜBER 10.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FRANKLIN, ERIC N.

Frei bewegen

Mit der wissenschaftlich fundierten Franklin-Methode zu mehr Beweglichkeit und einer dynamisch perfekten Haltung. Über 300 Übungen

29,99 € (D), 30,90 € (A)

ET: 10.11.2020

- Die Franklin-Methode wird weltweit unterrichtet, u. a. an der Juilliard School in New York und der Royal Ballet School London
- Einzigartiges Trainingskonzept, dessen positiver Effekt mehrfach in wissenschaftlichen Studien belegt wurde
- Mit über 300 Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Die Franklin-Methode ist eine wissenschaftlich anerkannte Bewegungslehre, die sich auf den Körper und seine Funktionsweise konzentriert. Sie basiert auf der dynamischen neuro-kognitiven Imagination, bei der mithilfe von mentalen Bildern ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster gelöst und Kraft, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig gesteigert werden. In diesem umfassenden Standardwerk liefert der renommierte Bewegungspädagoge Eric Franklin die systematische Übungsanleitung zu seiner Methode. Neben den theoretischen Grundlagen erklärt er detailliert, wie man sie in die Praxis umsetzt, um Bewegungen zu perfektionieren.

© privat



ERIC N. FRANKLIN Eric Franklin ist ausgebildeter Sportwissenschaftler, Diplomsportlehrer, Tänzer, Choreograf, Bewegungspädagoge und Autor. Als Begründer der Franklin-Methode gilt er weltweit als Experte in imaginativer Bewegungspädagogik und ist u. a. Gastdozent an der Juilliard School in New York und an der Royal Ballet School London. Er ist Mitglied der International Association of Dance Medicine and Science.



ÜBER 50 000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN DER REIHE 50 WORKOUTS



BRINKMANN, KATHARINA

50 Workouts zum Abnehmen

Schnell und effektiv Gewicht verlieren – für eine dauerhaft schlanke Figur

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 29.12.2020

- Erfolgreiches Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis
- 50 Übungsreihen für ein effektives Training, um dauerhaft lästige Kilos loszuwerden
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert

Abnehmen und mehr Sport stehen am Jahresanfang regelmäßig ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Wie einfach es ist, mit kurzen, aber hocheffektiven Workouts lästige Pfunde loszuwerden, zeigt Katharina Brinkmann im neuen Band der 50 Workouts-Reihe. In den Programmen für typische Problemzonen wie Bauch oder Po kommen unterschiedliche Trainingsmethoden zum Einsatz, mit denen in kürzester Zeit die Fettverbrennung so richtig angekurbelt wird. Ob mit Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining oder dem neuen Trend High Intensity / Low Impact – mit diesen Workouts schmelzen die Kilos garantiert.



KATHARINA BRINKMANN Katharina Brinkmann ist Gründerin von YOU Yoga & More, Yogalehrerin und Personal Trainerin. Als Gesundheitswissenschaftlerin hat sie sich im Bereich Faszien und Beweglichkeit spezialisiert und gibt ihr Wissen in Schulungen, Beratungen und Vorträgen weiter. Für den riva Verlag hat sie bereits mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben.



YOGA IST DER DAUERBRENNER IM SPORTBEREICH



DUMOULIN, JULIE

Express-Workouts – Yoga

Die 50 besten Übungsreihen.
Maximal 15 Minuten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 15.09.2020

- Beweglichkeit, Kräftigung, Balance und Entspannung – in nur 15 Minuten pro Workout
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Asanas
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

Zeitdruck, Hektik und Stress regieren häufig unseren Alltag und lassen kaum Raum für Ruhephasen. Regelmäßige Yogapraxis kann für Entspannung sorgen, ohne dass man dafür viel Zeit benötigt. Yogalehrerin Julie Dumoulin zeigt, wie man mit einfachen Übungen in maximal 15 Minuten viel erreichen kann. Die 50 Übungsreihen sind in vier Schwierigkeitsstufen unterteilt, übersichtlich dargestellt, komplett bebildert und zu Hause ausführbar. Weder zusätzliches Material noch Vorkenntnisse werden benötigt, sodass jeder damit Beweglichkeit, Kraft und Balance trainieren oder einfach nur entspannen kann.



JULIE DUMOULIN Julie Dumoulin ist ausgebildete Tänzerin und Yogalehrerin. Sie entwickelte HappyGood, eine App für Yoga, Entspannung und gesunde Ernährung, die bereits 500 000 Mal heruntergeladen wurde.



Fast jeder zweite Deutsche startet mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Zu den beliebtesten Zielen zählen regelmäßig Abnehmen, mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung. Doch neue Gewohnheiten in den Alltag zu implementieren ist schwierig, sodass viele an ihren Vorsätzen scheitern und frustriert aufgeben. Diese Challenge gibt Hilfestellung für die kritischen ersten 30 Tage. Der praktische und liebevoll gestaltete Aufsteller präsentiert jeden Tag eine Aufgabe – sei es ein Workout, das Führen eines Ernährungstagebuches oder ein Rezept – und hilft, neue, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und das ganze Jahr beizubehalten.



45 PROZENT DER DEUTSCHEN HABEN JEDES JAHR NEUJAHRSVORSÄTZE



- »Abnehmen«, »mehr bewegen« und »gesünder ernähren« sind regelmäßig unter den Top 3 der Vorsätze
- Challenges, Workouts, Tipps und Rezepte helfen, die Vorsätze umzusetzen
- Praktischer und liebevoll gestalteter Aufsteller

Fit und gesund ins neue Jahr
Die 30-Tage-Challenge, um deine guten Vorsätze anzupacken

33 Seiten, 20,0 x 15,0 cm
Nonbook, 4-farbig
Originalausgabe
9,99 € (D), 9,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1539-7
Warengruppe 9460

ET: 08.12.2020



DIE PRAKTISCHE KARTENBOX ZU MARK STEPHENS' BESTSELLER YOGA-HALTUNGEN KORRIGIEREN



STEPHENS, MARK

Yoga-Haltungen korrigieren – Kartenset

Über 100 Übungskarten mit Begleitbuch

19,99 € (D), 19,99 € (A)

ET: 13.10.2020

- Aktuell praktizieren über 3,4 Mio. Menschen in Deutschland Yoga
- Über 55.000 verkaufte Exemplare der deutschsprachigen Yoga-Bücher von Mark Stephens
- Wertvolles Wissen für Yoga-Lehrer und Yogis: über 100 Karten zur Haltungskorrektur

Die Zahl der Yoga-Praktizierenden und -Lehrer steigt stetig – und damit auch die Nachfrage nach fundiertem Material zur Unterrichtsgestaltung. Die praktische Kartenbox zu Mark Stephens' Bestseller Yoga-Haltungen korrigieren unterstützt effektiv in der Anleitung von Schülern. Auf über 100 Karten wird erklärt, worauf bei der Korrektur von Yoga-Haltungen zu achten ist und wie Hilfestellungen gegeben werden können. Mit den bebilderten und farblich kategorisierten Karten ist ein einfaches und zielgerichtetes Üben möglich. Das beiliegende Booklet liefert weitere hilfreiche Infos zur Yoga-Praxis sowie zu den vielen Methoden der Haltungskorrektur.

© James Winner



MARK STEPHENS Mark Stephens ist ein renommierter Yoga-Lehrer und Bestsellerautor. Seit über 20 Jahren unterrichtet er Yoga und leitet weltweit Yoga-Stunden, Seminare, Retreats und Yoga-Lehrer-Ausbildungen. Zudem unterrichtet er an Schulen in Problemvierteln sowie in Gefängnissen und psychiatrischen Kliniken. Für dieses Engagement wurde er mit dem Karma Yoga Award des Yoga Journal ausgezeichnet.



EIN EINZIGER PERFEKTER TAG GENÜGT ALS BLAUPAUSE FÜR EIN IN ALLEN BEREICHEN OPTIMALES LEBEN



MARCUS, AUBREY

24 perfekte Stunden

Optimiere deinen Tag

Mit Lifehacks für Aufstehen,
Arbeiten, Lernen, Essen,
Trainieren, Schlafen, Sex

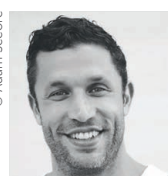
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 15.09.2020

- Aubrey Marcus ist einer der erfolgreichsten Selbstoptimierer in den USA
- Selbstoptimierung, das sogenannte Biohacking, ist ein Trendthema und die Szene der Biohacker wächst rasant
- Preisreduzierte Neuauflage mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis

Ein einziger Tag voller bewusster Entscheidungen kann unser Leben grundlegend verändern. Der erfolgreiche Selbstoptimierer Aubrey Marcus zeigt in diesem Buch, wie einfache, alltägliche Veränderungen zur Routine werden und in lebenslange, konkrete Strategien für eine bessere Leistungsfähigkeit und einen starken Körper verwandelt werden können. Neben einer gesunden Ernährung als Basis sind ein optimales Workout, die richtige Duschtemperatur oder eine aufmerksame Atmung weitere wichtige Optimierungstools, um das Beste aus jedem Moment herauszuholen und das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen – und dafür sind nur 24 Stunden notwendig.

© Adam Secore



AUBREY MARCUS Aubrey Marcus ist der Gründer von Onnit, einer erfolgreichen Lifestylemarke, deren Philosophie die ganzheitliche Gesundheit des Menschen ist. Onnit ist Marktführer bei Nahrungsergänzungen, die von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt genutzt werden, darunter viele Spitzensportler. Marcus betreibt einen erfolgreichen Podcast und bietet Onlinemeditationskurse und -musik zum Download an.



DAS ERSTE BUCH FÜR KLASSISCHES FITNESSTRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT



DI PAOLO, JULIA; MONTPETIT-HUYNH, SAMANTHA; VOPNI, KIM

Fitness für Schwangere

Das perfekte Training zur Vorbereitung auf die Geburt und für die Rückbildung

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 15.09.2020

- Komplette vierfarbig mit über 100 bebilderten Übungen
- Einfache und übersichtliche Darstellung verschiedener Trainingspläne
- Preisreduzierte Neuauflage

Körperlich fit zu sein ist eine Grundvoraussetzung für eine angenehme Schwangerschaft. Doch oft sind Frauen unsicher, wie sie sich in dieser Zeit verhalten sollen. Drei Expertinnen für Schwangerschafts- und Rückbildungsfitness klären in diesem Buch auf. Sie vermitteln Wissen über Hormone, über die Veränderung des Körpers und der Körperhaltung in der Schwangerschaft sowie über häufige Beschwerden. Gezielt gehen sie auf Probleme mit Diastasen und dem Beckenboden ein. Den Kern des Buches bilden rund 100 Dehn- und Kräftigungsübungen für alle Trimester und die Rückbildung. Bebilderte Schritt-für-Schritt-Abfolgen zeigen die korrekte Ausführung.

JULIA DI PAOLO Julia Di Paolo hat sich als Physiotherapeutin auf die Geburtsvor- und -nachbereitung spezialisiert. Sie verfügt über Spezialkenntnisse rund um mögliche Beschwerden während der Schwangerschaft und Geburt sowie in der Rückbildung. Als angesehene Expertin unterrichtet sie Physiotherapeuten und Fitnesstrainer und hält Vorträge und Seminare. Sie lebt in Toronto.

SAMANTHA MONTPETIT-HUYNH Samantha Montpetit-Huynh ist Personal Trainerin und hat ihren Fokus auf Schwangerschaft und Rückbildung gelegt. Mit über 15 Jahren Erfahrung in diesem Bereich ist sie gern gesehener Gast in zahlreichen TV-Sendungen in Kanada.



HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING (HIIT) GEHÖRT ZU DEN POPULÄRSTEN FITNESSSTRENDS



Nur
9,99 €

GIBALA, MARTIN; SHULGAN, CHRISTOPHER

Das 1-Minuten-Workout

Trainiere schneller, besser und effizienter – wissenschaftlich belegt

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Wissenschaftlich fundiertes, erfolgreiches Fitnesskonzept, leicht verständlich formuliert
- Hocheffizientes Training, um in kürzester Zeit am besten Fett ab- und Muskeln aufzubauen
- Preisreduzierte Neuauflage mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis

Immer mehr Menschen haben immer weniger Zeit und kommen kaum dazu, etwas für ihre Fitness zu tun. In *Das 1-Minuten-Workout* beantwortet Martin Gibala die ultimative Frage: Wie lang muss das perfekte Workout überhaupt sein? Er zeigt, dass sehr kurze und intensive Trainingseinheiten die wirkungsvollste Art sind, fit zu werden und überschüssiges Fett abzubauen. Zudem erklärt Gibala wissenschaftliche Grundlagen und die gesundheitsfördernde Wirkung von HIIT. Das Buch enthält zusätzlich die acht besten sowie vier ultrakurze Workouts, die an individuelle Bedürfnisse angepasst werden können, um zu Hause oder auch draußen zu trainieren.

© privat



MARTIN GIBALA Martin Gibala ist Professor für Kinesiologie an der McMaster-Universität in Hamilton, Kanada. Er ist der weltweit führende Experte für hochintensives Intervalltraining (HIIT) und zeiteffizientes Trainieren.

© Chantel Shulgan



CHRISTOPHER SHULGAN Christopher Shulgan hat an der Queens-Universität in Ontario und an der Northwestern-Universität in Chicago studiert. Er schreibt für das Feuilleton namhafter Zeitungen und Magazine und hat für seine recherchierten Berichte schon zahlreiche Auszeichnungen erhalten.



TRAININGSVIDEOS ZUM ERFOLGREICHEN BIKINI-BOOTCAMP ZU UNSCHLAGBAREM PREIS

KAYADELEN, SILKE

Das Bikini-Bootcamp

10 neue Workouts für Kraft,
Ausdauer und Beweglichkeit

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Fast 60.000 verkaufte Bikini-Bootcamp-Bücher
- Prominente Autorin – bekannt als Trainerin in fünf Staffeln des TV-Abnehmformats Biggest Loser
- Intensive Kurzworkouts zum Abnehmen und Fitbleiben



Das Bikini-Bootcamp hat sich zu einer wahren Fitnesssensation entwickelt. Mit ihrem 21-Tage-Intensivprogramm haben die Ernährungs- und Fitnesstrainerin Silke Kayadelen und der Allgemeinarzt Dr. Heiner Romberg Tausenden Teilnehmerinnen einen völlig veränderten Körper und ein neues Lebensgefühl verliehen. Diese DVD liefert zehn Workouts, die sich optimal in das Bikini-Bootcamp integrieren lassen, aber auch unabhängig davon fürs Training zu Hause und unterwegs genutzt werden können. Die beliebte Silke Kayadelen führt selbst durch alle Workouts, die schwerpunktmäßig Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit trainieren und maximal 15 Minuten dauern.

© Silvio de Negri



SILKE KAYADELEN Silke Kayadelen studierte Sport, war Mitglied der deutschen Taekwondo-Nationalmannschaft und ist als Personal Trainerin tätig. Sie betreibt ihr eigenes Fitness- und Gesundheitszentrum. In den vergangenen Jahren war sie häufig als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u. a. in den Formaten Secret Eaters, Besser Essen und der erfolgreichen Abnehmshow The Biggest Lose.



