

TOTAL BODY CONCEPT POWERPILATES

Figurtraining mit Powerpilates

Powerpilates - Das erste Pilatesbuch für Bauch, Beine, Po von und mit Jessica Mentrup

Pilates hier, Yoga da, Qi Gong, Tai Chi ... Wie soll man sich da noch zurecht finden? Alle Programme versprechen sofortige Entspannung, die Erreichung Ihrer Träume, jede Menge Selbstvertrauen und natürlich den Superbody innerhalb kürzester Zeit. Da ist es nur verständlich, dass man gar nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht! Zudem wird Pilates fälschlicherweise oft als „sanftes Entspannungsprogramm“ propagiert.

Das Powerpilates Konzept von Jessica Mentrup möchte zeigen, dass dies nicht nur der Fall ist. Wer glaubt, dass sichtbare und bleibende Erfolge sich ausschließlich entspannt erzielen lassen, belügt sich selbst. Es ist eben die richtige Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung, die dauerhaft zum Erfolg führt. Durch Übungsvariationen wird die Vielseitigkeit dieser traditionellen Trainingsmethode aufgedeckt. So können selbst leichte Beschwerden wie Nackenverspannungen, Rücken- und Knieschmerzen berücksichtigt werden. Das Buch zeigt drei aufeinander aufbauende Programme – je nach Schwierigkeitslevel - die hintereinander weg geturnt werden können. Ein großer Vorteil von Powerpilates ist, dass neben dem Einsatz von leicht transportablen Kleingeräten wie z. B. Gummiband und Pilatesrolle ausschließlich mit dem eigenen Körper trainiert wird. Man hat sein eigenes Trainingsgerät also immer parat - egal wo man gerade ist. In ihrem Buch „Figurtraining mit Powerpilates“ (ISBN: 978-3-830-43626-3; Trias, € 9,95) stellt Jessica Mentrup, Sprach- und Sportwissenschaftlerin (M.A.), ihr Powerpilates-Programm mit den besten Übungen für Bauch, Beine und Po vor. Das Körperkonzept formt schöne, schlanke Beine, einen flachen Bauch und einen knackigen Po ...

Wer kann da schon "nein" sagen?!

Pressekontakt:

ToBoCo Media
Toma Pavlović
Lohbekstieg 32 g
D-22529 Hamburg
Tel.: 040 54 80 83 21
Fax: 040 54 80 83 20
mail: info@toboco.de



Für redaktionelle Zwecke ist der Abdruck honorarfrei. Zwei Belegexemplare erbeten.

Autorenfoto / Bildverwendung auf Anfrage. Copyright © TOTAL BODY CONCEPT & tomovision - ToBoCo GbR - Alle Rechte vorbehalten - www.total-body-concept.de.