

TITELINFORMATION



Michaela Weller
Cross-Yoga für Sportler
50 Übungen für die perfekte Balance
160 Seiten, ca. 200 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm, Broschur mit Fadenheftung
ISBN 978-3-95961-085-8
€ [D] 20,00
€ [A] 20,60*
sFr 27,90

Muskelpower meets Yoga!

Sie machen bereits regelmäßig Sport, sowohl für Ihre Kraft als auch für Ihre Ausdauer? Perfekt! Lediglich für Ihr Balancegefühl und Ihre Geschmeidigkeit fehlt Ihnen noch der ergänzende Kniff? Dann folgen Sie einfach dem Crossfit®-Übungsprogramm der erfahrenen Yogalehrerin Michaela Weller. Ihr Yogatraining steuert selektiv alle Muskelgruppen an, macht Ihren Körper dehnbarer, geschmeidiger und mobiler. Crossfit® eben. Für Fitness durch und durch.