

TITELINFORMATION



Heike Drechsler

Mach dich fit mit Heike Drechsler

In wenigen Minuten zu mehr Ausdauer und stärkerer Muskulatur
144 Seiten, ca. 160 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm, Hardcover
ISBN 978-3-95961-212-8

€ [D] 19,99

€ [A] 20,60*

sFr 27,90

Fit mit Heike Drechsler!

Egal ob Sie keine Zeit oder keine Lust haben Sport zu machen, mit diesem Fitnessbuch bleiben auch Sie noch beweglich im besten Alter. Heike Drechsler zeigt mit abwechslungsreichen Fitnessübungen, wie einfach es ist im Alltag fit zu sein und das mit kleinem Aufwand. Die Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, verbessern die Ausdauer und stärken die Muskulatur. Sagen Sie Hallo zu einem neuen Lebensgefühl.

»Heike Drechsler gibt Tipps, wie man mit einfachen Übungen sportlicher wird und sein Lebensgefühl verbessert.«

Bild

»Wer rastet, rostet - Das ist das Motto der Ex-Weltklasse-Weitspringerin. Die besten Übungen hat Heike Drechsler in ihrem Buch zusammengefasst.«

Avanti

»Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit. Mit Mach dich fit - dem neuen Buch von BARMER Gesundheitsbotschafterin Heike Drechsler - gelten jetzt keine Ausreden mehr.«

Barmer Magazin

Heike Drechsler

Heike Drechsler wurde 1964 in Gera geboren. Nach dem Abitur absolvierte sie in Jena eine Ausbildung zur Feinmechanikerin im Bereich Optik und studierte anschließend Pädagogik.

Bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona und 2000 in Sydney holte sie Gold im Weitsprung. Ebenso sicherte sie sich 1993 den Weltmeister-Titel in Stuttgart. Im Jahr 2014 wurde sie in die Hall of Fame des Weltleichtathletikverband (IAAF) aufgenommen. Im Jahr 2017 erhielt sie die Aufnahme in die Hall of Fame der Deutschen Sporthilfe. Heike Drechsler ist seit dem Ende ihrer Sportlerkarriere als Repräsentantin für Sport, Bewegung, Ernährung und betriebliches Gesundheitsmanagement tätig.