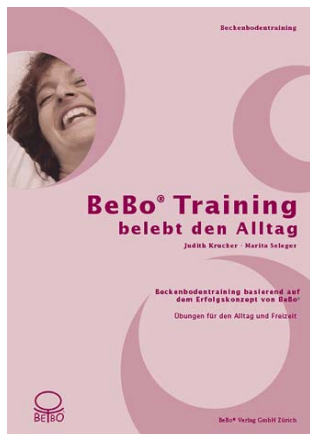




BeBo® Training belebt den Alltag

Judith Krucker, Marita Seleger

Das Trainingsbuch basierend auf dem Erfolgskonzept von BeBo®.



Eigentlich wäre es ganz einfach, den **Alltag als Übungsfeld für das Beckenbodentraining** zu nutzen, es scheitert häufig nur am „daran denken...“

In diesem Buch werden deshalb **Alltags- und Freizeitsituationen und die daraus resultierenden Übungen vorgestellt**. Wir zeigen, wie alltägliche Verrichtungen in verschiedenen Konstellationen ganz einfach zu Übungssituationen werden können. **Anhand der vielen Fotos aus dem täglichen Leben verbunden mit dem passenden Trainingsfoto kann das BeBo® Training ohne zusätzlichen Aufwand in den Tagesablauf eingebaut werden.**

Das Buch ist die Fortsetzung unserer Erfolgsbücher ‚Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte‘ und ‚Die versteckte Kraft im Mann‘ und richtet sich an jede Frau und jeden Mann, InstruktorInnen und TrainerInnen, kurz: an alle Interessierten, die das Erlernete auffrischen und mehr Variationen in das Beckenboden-Übungsprogramm bringen möchten. Wir liefern Ihnen kreative Ideen, damit Sie bewusster, aktiver und mit Freude dem Alltag begegnen können.

Die Übungsanleitungen im Buch werden mit 122 Fotos und vielen Illustrationen veranschaulicht, Umfang 96 Seiten.

Erhältlich ist das Fachbuch beim:

BeBo® Verlag & Training GmbH, Friedackerstrasse 52, CH-8050 Zürich,
Tel +41 44 312 30 77, Fax +41 44 312 30 55, oder im Fachhandel.

BeBo® Training belebt den Alltag

Judith Krucker, Marita Seleger

ISBN 978-3-033-01338-4, Februar 2008, 96 Seiten, BeBo® Verlag GmbH, Zürich.

Ja, ich bestelleExemplare **„BeBo® Training belebt den Alltag“**
à CHF 29.80, Euro 19.50 zuzügl. Versandkosten

Name Vorname

Strasse PLZ / Ort

Tel.Nr. /E-mail

Datum Unterschrift

Einsenden, Faxen oder Mailen an :

BeBo® Verlag & Training GmbH, Friedackerstrasse 52, CH-8050 Zürich

Tel: +41(0)44 312 30 77, Fax: +41(0)44 312 30 55, info@beckenboden.com, www.beckenboden.com