



# Leseprobe

Bob Anderson

## Stretching

Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund erhalten — Für jeden, jederzeit und überall auszuführen

---

Stretching ist eine andere Art zu leben. *Der Autor*

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 416

Erscheinungstermin: 01. Januar 1996

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Das Standardwerk – vollständig überarbeitet und erweitert

Stretching ist die perfekte Vorbereitung für alle denkbaren Sportarten und eine Wohltat für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Es lässt die Energie besser durch den Körper fließen, macht ihn geschmeidig und löst Verspannungen. Wer sich regelmäßig und in richtiger Weise dehnt, fühlt sich besser und bereitet seinen Körper optimal auf sportliche Aktivität vor. Die Übungen des Stretching-Experten Bob Anderson sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für Untrainierte.



© privat

### Autor

## Bob Anderson

---

Bob Anderson ist einer der weltweit führenden Stretching-Experten. Er wurde durch seine Publikationen, Vorträge und Workshops international bekannt und lehrt nun schon seit über 35 Jahren seinen leicht zu erlernenden Stretching-Ansatz.

[Leseprobe](#)

