

steffen verlag



# SCHULTER-NACKEN

55 Trainingskarten für  
Mobilität, Kraft, Entspannung



» Karte ziehen & lostrainieren! «

Mit diesem Trainingskarten-Set lässt sich spielend einfach ein tägliches Workout zusammenstellen, das zu mehr Kraft, Balance und Stabilität des Körpers sowie zu einer starken Körpermitte führt.

- ✓ Anschauliche Farbfotos und kurze, verständliche Texte
- ✓ Tausendfach bewährte Trainingskonzepte – entwickelt von Sportdozent und Präventionstrainer Ronald Thomschke
- ✓ Verschiedene Schwierigkeits- und Ausführungsstufen
- ✓ Für alle Altersgruppen, für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

Weitere Kartensets auf [www.steffen-verlag.de](http://www.steffen-verlag.de)

© Steffen Verlag GmbH  
Berliner Allee 38, 13088 Berlin  
Tel. +49 (0) 30 41 93 50 14  
[info@steffen-verlag.de](mailto:info@steffen-verlag.de)  
[www.steffen-verlag.de](http://www.steffen-verlag.de)

ISBN 978-3-95799-093-8



12,95 € (D) 13,40 € (A)