



7 Key Facts

*Autoren: Johannes Gosch und
Erich Frischenschlager
160 Seiten, Ueberreuter Verlag,
€ 14,99/sFr 16,45
ISBN: 978-3-8000-7644-4*

Wir müssen das Mammut nicht mehr selbst erlegen und die Beeren nicht mehr selbst sammeln. Was auf den ersten Blick nach Fortschritt aussieht, hat für uns Menschen einen hohen Preis: Wichtige Faktoren wie körperliche Kraft, Ausdauer und mentale Stärke sind nicht mehr ausreichend entwickelt, obwohl sie die Basis für Erfolg und Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben bilden. Die Autoren zeigen die sieben Schlüsselfaktoren auf, die für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität entscheidend sind, und stellen Übungen vor, die Sie leicht in Ihren Alltag einbinden können. Das zeitsparende Krafttraining ohne Geräte und die Koordinationsübungen werden mit zahlreichen Bildern veranschaulicht. Gesundheitsschonendes Ausdauertraining, Ernährungstipps und Entspannungstechniken vervollständigen den Trainingsplan.