




Bewegung - so zum Beispiel (10 Medien)

Art	Autor: Titel	Zugangsnr.	Signatur
📖	Ungaro, Alycea: 15 Minuten Pilates für jeden Tag (mit CD) Buch und DVD stellen 4 Übungsblöcke vor: Basis-Übungen, Übungen im Stand, Übungen am Boden und Dehnübungen, die insgesamt jeweils 15 Minuten Zeit erfordern. Keine Zeit fürs Fitnessstudio? Macht ... Schlagworte: Bewegung	2009/0252	Sport
📖	Hyna, Yvonne: Balance Swing auf dem Mini-Trampolin so lautet die Erfolgsformel: Schwingen statt Springen, ein Fuß bleibt immer auf dem Trampolin. In ihrem ausführlichen Praxisteil beschreiben die Autorinnen umfassend, was man für das tägliche Train... Schlagworte: Bewegung	2009/0253	Sport
📖	Bauch-weg-Quickies die besten Übungen für einen flachen Bauch 24 Übungen, in 5- und 10-Minuten-Programme integrierbar, für einen flachen Bauch, schlanke Hüften und weniger ungesundes inneres Bauchfett. Schlagworte: Bewegung	2011/0165	Sport
📖	Dr. Tempelhof, Siegbert: Faszientraining Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik Das praktische Übungsbuch zum Faszientraining: für jedes Zeitbudget und mit individuellen Programmen Faszien durchdringen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Sie sind daher vi...	2015/0540	Sport
📖	Simon, Andreas: Fit für 0 Euro Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ernährung Vorschläge für ein kostenloses Training von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, mit Erläuterungen und Tipps für richtiges Essen.	2011/0192	Sport
📖	Münchhausen, Marco von: Fit mit dem inneren Schweinehund Psychologisch orientierter Ratgeber für Fitness in 5 Schritten - vom 1. Gedanken bis zur dauerhaften Umsetzung.	2009/0251	Sp Münch
📖	Strunz, Ulrich: forever young das Leicht-Lauf-Programm mit CD Schlagworte: Bewegung	2002/0170	Sport
📖	Gut in Form - Muskeltraining für Frauen das Übungsbuch für zu Hause Gezieltes Muskeltraining für zu Hause, um den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Schlagworte: Bewegung	2006/0127	Sport
📖 A	Tatay, Simone: Das Speck-weg-Buch die 25 ultimativen Übungen für alle Problemzonen Gymnastikprogramm für Zuhause, das auf die Problemzonen zielt. Schlagworte: Bewegung	2010/0236	Sport
📖	Feuerstein, Georg: Yoga für Dummies [mit Yoga gesund und entspannt durchs Leben] Georg Feuerstein und Larry Payne erläutern Ihnen die Kraft des Yoga als Weg zur Stressreduzierung, zu bewusstem Atmen und zu Meditation. Anfänger erlernen in illustrierten Schritt-für-Schritt Anlei... Schlagworte: Gesundheit; Sport	2009/0233	Sport

Mediensymbole

 Bilderbuch, Buch, Comic, Lesesommer 2015, Lesesommer 2016, Lesesommer 2017, Lesesommer 2018

 Hörbuch (CD, MC), Hörspiel (CD, MC), Musik-CD, Musik-DVD, sonstiger Ton-/Bildträger

 Zeitschriftenheft