

Functional-QiGong-Buch vorgestellt

Datum: 03.08.2015 09:01

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: 3TRUST e.K.



ISBN: 978-3-945249-30-7

Neuwied. Der Neuwieder Mediendienstleister 3TRUST e. K. hat im Rahmen einer öffentlichen Präsentation am 1. August 2015 seine Buch-Novitäten vorgestellt.

Neu erschienen ist auch ein Fachbuch mit dem Titel "Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I).

Verlagschef Gottfried Eckert: "Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert. Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl

Leistungs- und Spitzensportler aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können. Das in unserem Buch präsentierte Functional QiGong-Programm greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus fernöstlichen Repertoires, inszeniert in moderner westlicher Aufmachung und Systematik. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert."

Eckert weiter: "Das Programm umfasst 8 Workout-Module à 10 Einzelübungen - 80 funktionell-energetische Übungen zur Entwicklung von physischer Fitness und mentaler Power in Summe. Im Einzelnen: Mobilisations-Workout, Unterkörper-Workout, Oberkörper-Workout, Ganzkörper- und Core-Workout, Power QiGong-Workout, Martial Arts-Workout, Koordinations- und Balance-Workout und Stretching-Workout. Das alles ohne Geräte. Der Nutzen: Ein Mehr an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und äußerer wie innerer Balance. Die Leserinnen und Leser werden dort abgeholt, wo sie gerade sind. Egal, ob Neueinsteiger oder ambitionierter Sportler. Gleich, ob allgemeine Fitness, Muskel- und Fasziensfitness, Bodyshaping oder Gewichtsmanagement auf der persönlichen Agenda stehen. Oder die eigene Übungspraxis (QiGong, Yoga etc.) im Rahmen eines Differenziellen bzw. Cross-Trainings entwickelt werden soll. Alle profitieren."

Weitere Infos zu dem Functional-QiGong-Fachbuch gibt es unter: www.3trust-media.com

Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

Autor: Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

Paperback, 140 Seiten, s/w, 14,8 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-945249-30-7

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktinformationen/Pressekontakt:

3TRUST e. K.
Media & Vertrieb
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
Fon: + 49 (0)2631 405535
Internet: www.3trust-media.com
Email: mail@3trust-media.com
Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Sitz des Unternehmens: Neuwied
Inhaber: Gottfried Eckert
HRA 20921, Amtsgericht Montabaur

3TRUST e. K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz). 3TRUST e. K. bietet seine Produkte und spezifischen Leistungen interessierten Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen an.