

BARBARA KLEIN

# MINIBAND FITNESS

▶ plus kostenlos online

## Das effektive Ganzkörper-Training



INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE AUF GU-BALANCE.DE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf [www.gu-balance.de/buch/miniband-streaming](http://www.gu-balance.de/buch/miniband-streaming)

Geben Sie bei Namen und Passwort jeweils folgenden Begriff ein: miniband

## **MINIBAND-FITNESS**

### **Was Sie damit erreichen können**

- die Fitness von Kopf bis Fuß verbessern
- die Fettverbrennung ankurbeln
- Herz und Kreislauf kräftigen
- schlanke, straffe Muskeln aufbauen
- eine schöne Körpersilhouette formen
- Koordination und Beweglichkeit steigern
- Ihr Körpergefühl verbessern





## **BARBARA KLEIN**

Physiotherapeutin und TV-Fitnessexpertin

---

**»Training mit dem Miniband erfordert minimalen Aufwand, bringt aber maximalen Erfolg!«**



## EIN WORT VORAB

Herzlichen Glückwunsch, mit diesem Buch halten Sie die Eintrittskarte in ein fitteres, schlankeres und vor allem gesünderes Leben in den Händen. Denn das Miniband ist ein nahezu perfektes Trainingsgerät für alle Bereiche. Ich empfehle es Ihnen uneingeschränkt. Das Band ist klein und leicht, kann also ohne Aufwand transportiert und überall angewendet werden – egal ob zu Hause, im Büro oder im Urlaub. Außerdem sind seine Einsatzmöglichkeiten äußerst vielfältig.

Das Training mit dem Miniband kann Ihr alltägliches Bewegungspensum ergänzen und Ihr tägliches oder wöchentliches Sportprogramm bereichern. Egal, ob Sie

sonst gerne laufen, tanzen, schwimmen oder Tennis spielen: Die Übungen in diesem Buch und aus dem Streaming werden Ihren Trainingsplan optimieren und die Leistungen in Ihrer Lieblingsdisziplin verbessern. Denn Sie können das Miniband fürs Ausdauertraining genauso gut einsetzen wie fürs Krafttraining.

## **WERDEN SIE IHR EIGENER PERSONAL TRAINER**

Sie sind Sportneuling und wollen mit diesem Buch mehr Bewegung und Sport in Ihr Leben bringen? Kein Problem, ich freue mich darüber sogar ganz besonders und werde Ihnen einen umfassenden Plan liefern, mit dem Sie Ihr eigener Personal Trainer sein können. Egal, ob Sie mit dem Miniband im Studio oder zu Hause trainieren: Mit etwas Durchhaltewillen werden Sie bald Erfolge sehen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Erfolg beim Training mit »dem kleinsten Fitnessstudio der Welt«.

*Zoë Clara Klein*



# **DAS KLEINSTE FITNESSSTUDIO DER WELT**

---

TRAINING MIT DEM MINIBAND GEHT IMMER UND ÜBERALL. ES VERBESSERT IHRE KRAFT, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION UND MACHT SIE EINFACH GESÜNDER.



# HOCHEFFEKTIVES GANZKÖRPER-TRAINING

»Sitzen ist das neue Rauchen!« Mag sein, dass das erst einmal recht drastisch klingt. Aber dennoch steckt in dieser Aussage mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Denn in der Kombination aus zu viel Körpergewicht und zu wenig Bewegung liegt die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten. Das beste Rezept dagegen? Bessere Ernährung und mehr Bewegung. Allerdings sagt es sich deutlich leichter, mehr Schwung ins Leben zu bringen, als es tatsächlich zu tun. Wie häufig nehmen wir uns vor, uns mehr zu bewegen! Und dann halten uns doch wieder Zeitmangel, Stress und der innere Schweinehund davon ab. Dabei braucht es eigentlich nur drei Dinge, wenn Sie sich ausreichend und regelmäßig bewegen wollen:

- Das Training muss alltagstauglich sein, sich also ohne viel Zeit- und logistischen Aufwand in Ihren Tag einbauen