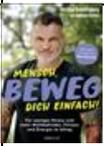
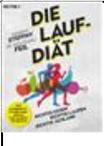


TREND: Frühlingsfit

Fit, gesund und beweglich zu sein wünschen wir uns doch alle - im Frühling fühlen wir uns besonders motiviert und mit unseren besten Tipps fällt das Fitwerden ganz leicht und macht Spaß!

Bestellmenge	Cover	Titel­daten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht <u>Fit und beweglich durch das Jahr mit Liebscher & Bracht 2025</u> Mosaik ET: 05. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-31993-0 € 15,00 [D] / € 15,00 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 55 Seiten	9783442319930		Endlich: Der erste Kalender der Bestsellerautoren Schmerzfrei und gesund durch das Jahr mit Liebscher & Bracht. Woche für Woche fit und beweglich mit 52 Übungen und Tipps. Einfache und schnelle Anwendung: Schritt für Schritt erklärt und mit anschaulichen Fotos illustriert. Die bekanntesten Schmerztherapeuten im deutschsprachigen Raum mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co.
		Karsten Schellenberg, Andreas Steffen <u>Mensch, bewege dich einfach!</u> Südwest ET: 03. April 2024 ISBN: 978-3-517-10278-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783517102788		Der Ratgeber für ein besseres Leben durch mehr Bewegung im Alltag - ohne anstrengendes Training Motivation und Hilfe, Verhaltensmuster zu überdenken, neue Bewegungs-Routinen in den Alltag einzubauen für weniger Stress und mehr Wohlbefinden Von einem der gefragtesten Personal-Trainer, der zahlreiche Prominente coacht, die im Buch zu Wort kommen
		Benita Cantieni <u>Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling</u> Südwest ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-517-10230-6 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102306		Die Fitness-Bibel für die zweite Lebenshälfte Das neue Buch der renommierten Körperexpertin und Bestsellerautorin Umfangreich bebildert: alle Übungen von der Autorin selbst präsentiert
		Jeanne Pigerol <u>Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen</u> Bassermann MA ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-8094-4904-1 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783809449041		Schmerzen weg- und Muskeln antrainieren Beste Preisleistung! 144 Seiten, durchgehend vierfarbig - nur € 9,99 Die Osteopathinnen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol zeigen 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und welche typischen Fehler dabei zu vermeiden sind Schmerzlinderung von Kopf bis Fuß Mit Kapitel für schwangere Frauen
		Dr. Mindy Dr. Pelz <u>Gesund, schlank & fit mit der Zyklusernährung</u> Südwest ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-517-10311-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783517103112		Ernährungsratgeber speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten Mit 30-Tage-Fastenplan, der die Kraft Ihres Zyklus nutzt – auch wenn Sie keinen mehr haben! Über 50 Rezepte, basierend auf der metabolischen Ernährungsumstellung
		Hal Elrod <u>Miracle Morning</u> Irisiana ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-424-15476-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424154764		Zum zehnjährigen Jubiläum des Originals: die überarbeitete und erweiterte Neuauflage des internationalen Bestsellers Über 70.000 verkaufte Exemplare der deutschen »Miracle Morning«-Ausgabe Das einzigartige Morgenprogramm für persönliches Wachstum und Erfolg in allen Lebensbereichen
		Dr. med. Ulrich Strunz <u>77 Tipps für mehr Kraft und Ausdauer</u> Heyne Taschenbuch ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-453-60669-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783453606692		Über 120.000 verkaufte Exemplare der 77-Tipps-Reihe Dr. med. Ulrich Strunz zeigt, wie starke Muskeln und Ausdauer den Weg in ein gesundes und langes Leben ebnet Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung und vielen Praxistipps und Selbstchecks
		Lena Hollmann <u>Tone your Body</u> Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10309-9 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517103099		Pilates für zuhause: das effiziente Ganzkörpertraining ist einer der Top-Fitnesstrends Über 50 Übungen mit 15-Minuten-Power-Workouts, Tipps und Antworten zu den häufigsten Fragen Lena Hollmann hat auf Instagram und YouTube gesamt über 71.000 Follower*innen und über 500.000 Video-Aufrufe zum Jahresbeginn
		Sean Adams <u>Fit und stark in 10 Minuten</u> Südwest ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-517-10291-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102917		Fitnesstrends Bodyweight und HIIT: effektiv trainieren, immer und überall Über 80 Übungen für individuelle 10-Minuten-Power-Workouts - für jedes Fitnesslevel und -ziel. Ideal für Vielbeschäftigte - für mehr Fitness, jeden Tag

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. med. Peter Poeckh Rücken - Schultern - Nacken Südwest ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-517-10177-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783517101774		Fast jeder Dritte klagt öfter oder ständig über Rückenbeschwerden Mit illustrierten Übungsprogrammen vom TV-Experten Spezielle Trainingseinheiten für Rücken, Schultern und Nacken
		Sonja Zernick-Förster Komm, wir machen Yoga! Eine Reise um die Welt Südwest ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-517-09985-9 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783517099859		Kreativ und inspirierend: Asanas werden spielerisch in Geschichten über andere Länder integriert Auch geeignet für die Arbeit in Kitas, Kindergärten und anderen pädagogischen Einrichtungen Liebvolle Gestaltung: mit vielen Fotos und kindgerechten Illustrationen
		Klaus Tiedemann, Andrea Sixtus Gesund, aktiv und fit Südwest ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-517-10041-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517100418		Der Ratgeber zum TV-Quotenhit: 260 Sendungen im Jahr mit jeweils über 200.000 Zuschauer*innen Gelungene Mischung aus Schulmedizin, alternativen Therapien, Ernährung und altersgemäßen Übungen Die BR-Gesundheits-Experten Andrea Sixtus und Dr.Klaus Tiedemann erreichen genau die richtige Zielgruppe
		Christopher McDougall, Eric Orton Born to Run – Das ultimative Trainings-Buch Heyne Hardcover ET: 15. März 2023 ISBN: 978-3-453-21852-9 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783453218529		Nach mehr als 3 Millionen verkauften Exemplaren von »Born to Run« weltweit: alles, was Läufer*innen brauchen, in einem Buch Vom richtigen Aufwärmen über Ernährungstipps und -rezepte für unterwegs bis zum Erreichen der eigenen Laufziele Die ganze Welt des Runnings - ob mit Hund oder Baby-Buggy, im Stadtpark oder anspruchsvollen Terrains Randvoll mit diversen Übungen für Fitness und den perfekten Laufstil in nur 10 Minuten Wie man die passende Ausrüstung wählt und eine inspirierende Lauf-Community findet: Spaß, Abenteuer und Gesundheit sind McDougalls Ziele
		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter Mosaik ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-39394-7 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442393947		Das neue Standardwerk der Spiegel-Bestsellerautoren mit über 890.000 verkauften Exemplaren! [Stand: April 2022] Alles, was für ein schmerzfreies langes Leben wichtig ist. Mit sensationell einfachen und wirksamen Übungen für zu Hause. Mit der Liebscher-&-Bracht-Methode fit und vital älter werden!
		Brendan Leonard Ich hasse Laufen, und du kannst das auch Goldmann Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-17962-6 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 184 Seiten	9783442179626		Warum sich Laufen lohnt, obwohl es meistens keinen Spaß macht. Das ultimative Motivationsbuch für alle Läufer und die, die es werden wollen! Das perfekte Geschenk – kurzweilige Lektüre mit schöner Ausstattung und vielen originellen Illustrationen. Wie man mit dem Laufen anfängt, weitermacht und diese irrationale Leidenschaft versteht. Brendan Leonard bringt die Hassliebe zum Laufen wunderbar auf den Punkt. 113.000 Abonnenten auf Instagram (@semi_rad)!
		Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil Die Lauf-Diät Heyne Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-453-60558-9 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783453605589		Das Erfolgsbuch von Laufguru Herbert Steffny und dem Ernährungsexperten Dr. Wolfgang Feil – über 50.000 verkaufte Exemplare im Hardcover Die perfekte Kombination aus Sport und richtiger Ernährung: Mit Motivation und gutem Essen zum Wunschgewicht! Mit detaillierten Ernährungs- und Laufplänen für Einsteiger und Fortgeschrittene