



Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness)

Andreas Lober, Andreas Ullrich

Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) Andreas Lober, Andreas Ullrich

 [Download Powerpapa! \(Power Papa!\) - Das beste Fitnessprogra ...pdf](#)

 [Online lesen Powerpapa! \(Power Papa!\) - Das beste Fitnessprog ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) Andreas Lober, Andreas Ullrich

176 Seiten

Pressestimmen

Ich fühle mich deutlich fitter als zuvor, der Nachwuchs ist immer wieder aufs Neue begeistert und gibt schon die Übungen vor. (Till Walter, superpapas.de)

Powerpapa-Fitness Diese Übungen machen Vätern und Kindern Spaß. (Achim-Achilles.de, 28.08.15)

Fit werden und Zeit mit dem Nachwuchs verbringen: Das Powerpapa-Programm schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe. (...) Die Übungen (...) sorgen nicht nur für gestählte Muskeln bei Papa, sondern fördern auch die motorischen Fähigkeiten der Kleinen. Und machen vor allem: riesig Spaß! (Kinder 09/15)

Kurzbeschreibung

SO WIRST DU ZUM POWERPAPA! Hast du dich auch schon oft gefragt, wie du neben deinem Beruf fit wirst, aber gleichzeitig mehr Zeit mit deinem Kind verbringen kannst? Hier ist die Lösung! Über 80 detailliert beschriebene und bebilderte Übungen ermöglichen dir ein geniales Training zusammen mit deinem Nachwuchs. Das Fitnessstudio wird durch dein Zuhause, den Park oder den Spielplatz ersetzt. Dabei steht der Spaß an erster Stelle. Denn Krabbe, Gorilla und Co sorgen für jede Menge schweißtreibende Abwechslung und fördern gleichzeitig die motorischen Fertigkeiten deines Kindes. Mit dem 12-Wochen-Programm, das dich zum Powerpapa macht, gelingt der Einstieg ganz leicht. Wöchentliche Workouts steigern kontinuierlich deine Leistung, dein Kind ist dein Trainingspartner und Motivator. Und danach? Stelle dir eigene Trainingspläne zusammen und bleibe auch zukünftig ein Powerpapa. "Das Powerpapa-Programm ist ideal, Kindern schon in jungen Jahren den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Es ist für alle Väter, die fit werden und gleichzeitig mehr Zeit mit ihren Kindern und der Familie verbringen möchten." Dr. med. Johannes Scherr Übungsauszüge aus dem Buch erschienen u.a. bei Spiegel Online (28.08.15), Bild Online (25.06.15), Kölner Stadtanzeiger (31.08.15), Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung (12.07.15). Das sagen Väter, die bereits erfolgreich mit dem Powerpapa-Konzept trainiert haben: "Mit den Trainingsvorschlägen von Andi verbringen wir nun oft Zeit gemeinsam und die Übungen finde ich sogar besser als die immer gleiche Leier im Studio - das Abo dort habe ich inzwischen übrigens gekündigt und das gesparte Geld wird in den nächsten Familienurlaub investiert." Matthias, 34, Controller "Sport ist wichtig für meine Ausgeglichenheit, aber seit der Geburt der beiden Kinder tue ich mich schwer, dafür die nötige Zeit zu finden. Mit dem Powerpapa-Konzept habe ich nun die ideale Synergie. Inzwischen haben wir unsere Lieblingsübungen für draußen und drinnen, bei denen ich mich super auspowern kann und die Kinder ihren Spaß haben." Lars, 38, Business Development Manager Über den Autor und weitere Mitwirkende ANDREAS LOBER ist sportbegeisterter Vater eines Sohnes (3 Jahre) und einer Tochter (6 Jahre). Sein Job bringt oft lange Abende im Büro oder mehrtägige Geschäftsreisen mit sich. Umso intensiver möchte er die vorhandene Freizeit mit seinen Kindern nutzen. Er hat für sich viele spielerische Möglichkeiten entdeckt, sich mit ihnen gemeinsam auszutoben. Seine Kinder sind dabei sowohl Antreiber als auch begeisterte Erfinder neuer Übungen. Als ehemaliger Leichtathlet liegt ihm der Erhalt der eigenen Fitness ebenso am Herzen wie die Förderung von Bewegung und Koordination bei seinen Kindern. ANDREAS ULLRICH ist Unternehmer und Sportwissenschaftler und liebt es, unter seinem Motto "Ich bewege dich" andere zur Bewegung auf allen Ebenen zu begeistern. Neben seiner Tätigkeit als Trainer und Lifestylecoach für Einzelpersonen gibt er Gruppentrainings und unterrichtet unter anderem auch eine Kindergartengruppe. Sein Training basiert auf einer hohen Präzision der Bewegungsausführung und geht gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen ein. Spielerische Elemente, die ein wichtiger Teil beim Training mit den Kindern sind, bindet er bewusst auch bei seinen erwachsenen Kunden mit ein. Andreas Ullrich betreibt außerdem seinen eigenen Fitness- und Lifestyleblog und ist als Speaker und Seminarleiter für die Themen Gesundheit, Erfolg und

Leichtigkeit im Leben aktiv. Weitere Informationen sind auf seiner Website andreas-ullrich.com zu finden.

Mit einem Vorwort von Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Scherr PRIV.-DOZ. DR. MED. JOHANNES SCHERR ist Oberarzt am Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München. Nach Beendigung seines Studiums war er zunächst am Universitäts-Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen als Assistenzarzt tätig. Heute beschäftigt er sich insbesondere mit den Auswirkungen von körperlichen Extrembelastungen auf das Herz-Kreislauf-System. Er ist leitender Mannschaftsarzt der deutschen Ski-Alpin-Nationalmannschaft (Männer und Frauen) sowie stellvertretender leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbands. Dr. Scherr ist seit 2009 bei den Skiweltmeisterschaften für die medizinische Betreuung der Athleten zuständig und war dies auch bei den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi und 2010 in Vancouver als Olympiaarzt.

Download and Read Online Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) Andreas Lober, Andreas Ullrich #8JAU5IFOERN

Lesen Sie Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich für online ebookPowerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich Bücher online zu lesen. Online Powerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich ebook PDF herunterladenPowerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich DocPowerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich MobipocketPowerpapa! (Power Papa!) - Das beste Fitnessprogramm für Väter - Bodyweight Training mit Kind - Fit in 12 Wochen mit kurzen, intensiven Workouts (FaszinationFitness) von Andreas Lober, Andreas Ullrich EPub