



Conny Schumacher

Fit im Büro

112 Seiten mit zahlreichen Abbildungen

€ 14,95 / [A] € 15,45 / sFr 27,50

ISBN 978-3-485-01191-4

nymphenburger Verlag

LangenMüller

HERBIG

nymphenburger

terra magica

LangenMüller | Hörbuch

F. A. Herbig
Verlagsbuchhandlung GmbH
Thomas-Wimmer-Ring 11
80539 München

Handelsregister
Amtsgericht München
Hr b 77 922
Ust-Id Nr de 811 172 182
Steuer Nr 143/135/90144

Geschäftsführung
Brigitte Fleissner-Mikorey

Eine kleine Ohrmassage befreit von Müdigkeit, ein Akupunkturpunkt am Knie bringt Entspannung und bei Stress hilft richtiges Atmen. Conny Schumacher ist Personal Trainerin und legt mit ihrem Buch „Fit im Büro“ einen handlichen Ratgeber für den Arbeitsalltag vor. Dazu hat sie effektive und clevere Übungen zusammengestellt, die man ohne großen Aufwand, in Bürokleidung und ohne ins Schwitzen zu kommen, durchführen kann. Die Übungen helfen gegen Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen und fördern nachhaltig die Konzentration – das ideale Fitnessprogramm fürs Büro!

Seit 15 Jahren beschäftigt sich Conny Schumacher mit den gesundheitlichen Aspekten und Nachteilen täglicher Büroarbeit und berät zahlreiche Kunden als Personal Trainerin. Anhand ihrer Erfahrungen hat sie in ihrem Buch „Fit im Büro“ gezielte Übungen für entspanntes Arbeiten am Schreibtisch zusammengestellt. Basierend auf dem businesserprobten Programm *Fit in Schlips und Pumps*® können Verspannungen, die sich durch mentale Anforderungen und einseitige Belastungen aufbauen, gelöst werden – auf körperlicher, mentaler und zwischenmenschlicher Ebene. Alle Übungen tragen spezielle Bezeichnungen und werden anhand von Bildern genau erklärt. So entlastet „Die Sphinx“ den Rücken, „Nüsse knacken“ hilft bei verspannten Schultern und „Ohren lang ziehen“ sorgt für gute Laune. Für entspannte Beine und Füße beim Sitzen empfiehlt die Autorin eine kurze Fußmassage, die die vom Sitzen müden Beine schnell wieder aktiviert. Benötigt wird ein Tennis- oder Massageball, der unter die bloßen Füße gelegt wird und über den man anschließend die Fußsohlen rollen lässt. Der Druck kann dabei individuell beeinflusst werden, ganz nach Lust und Laune. Die Autorin rundet ihren Ratgeber mit praxiserprobten Tipps zum richtigen Sitzen und Stehen sowie für eine ausgewogene Ernährung ab.

„Fit im Büro“ ist ein Ratgeber, der für mehr Leichtigkeit, Entspannung, Spaß und Energie am Arbeitsplatz sorgt. Alle Übungen stehen auch als Bildschirmschoner auf www.nymphenburger-verlag.de zum Download bereit.

Conny Schumacher, 1965 in Tegernsee geboren, studierte Sportökonomie in Bayreuth. Sie arbeitete im Bereich Freizeit- und Spitzensport als Marketingleiterin (Bayern Lohhof) und war Pressereferentin für das ehemalige Bayerische Tennis Master. Seit 1994 ist sie selbstständig und seit 2006 hauptberuflich Personal Trainerin. Die Autorin engagiert sich für soziale Einrichtungen: Zuletzt reiste sie nach Indien, um in einem dortigen Waisenhaus eine spezielle Bewegungstherapie mit behinderten Kindern durchzuführen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Presseabteilung:

Astrid von Willmann (Ltg.)

Tel.: 089-29088-132

a.vonwillmann@herbig.net

Sabine Hunfeld

Tel.: 089-29088-119

s.hunfeld@herbig.net

Maria Wildmann

Tel.: 089-29088-116

m.wildmann@herbig.net

Kristin Schmidt

Tel.: 089-29088-179

k.schmidt@herbig.net

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!

Diese Seite wurde mit der Demoversion von **PDF Printer** erstellt.

Gehen Sie! einen Erwerb der Vollversion zu <http://pdfprinter.pdftools.de/>