

# **Arbeitsbuch Muscle:Coaching**

Asian Medicine Fitness-Instructions



**Markus Hitzler**





Markus Hitzler, MBA

muscle:coaching  
Arbeitsbuch

Asian Medicine Fitness-  
Instructions



*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2020 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 978-3-7519-5083-1*

Markus Hitzler, MBA (Health-Management)  
Heiligenstädter Lände 15/14  
1190 Wien

[office@markus-hitzler.at](mailto:office@markus-hitzler.at)  
[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Der Autor weist darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Trainings-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Da es sich bei diesem Buch um einen Praxis-Ratgeber handelt, habe ich von diversen wissenschaftlichen Schreibformen, wie Zitierregeln und detaillierten Quellenangaben, Abstand genommen und verwende auch, in weiterer Folge, das respektvolle „Du“ im Gegensatz zur Höflichkeitsform „Sie“.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Markus Hitzler, MBA (Health-Management).....	2
Zur Lesbarkeit dieses Buches .....	3
Salutogenetischer Fitness-Ansatz.....	5
Neurologisches Fehllernen des Bewegungsapparates .....	9
Konventioneller Lernkreislauf (Sensomotorik).....	9
Komplementärer Lernkreislauf (Meridiane & Sensomotorik).....	16
Kegelmodell.....	18
Häufige Haltungsmuster.....	26
Stehende Haltung .....	28
Geneigter Nacken im Stehen / zu niedere Arbeitsfläche.....	29
Überstreckte Beine im Stehen.....	30
Hohlkreuz durch zu hohe Arbeitsfläche.....	31
Rundschultern im Stehen .....	32
Sitzende Haltung .....	33
Zu weit entfernte Arbeitsfläche im Sitzen .....	34
Zu nahes Arbeitsgeschehen im Sitzen.....	35
Zu starke Vorneigung des Oberkörpers im Sitzen .....	36
Rundschultern im Sitzen .....	37
Zu hohe Arbeitsfläche im Sitzen.....	38
Zu niedere Arbeitsfläche im Sitzen.....	39
Zu niederer Sessel .....	40
Muskel-Meridiane .....	42
Haltemuskeln / Schutzmuskeln.....	47
Akupunkturpunkte.....	47
A Shi Xue Punkte.....	48
Blasen-Muskel-Meridian .....	49
Nieren-Muskel-Meridian.....	54

Magen-Muskel-Meridian .....	63
Milz-Pankreas-Muskel-Meridian .....	68
Gallenblasen-Muskel-Meridian .....	74
Leber-Muskel-Meridian .....	80
Dickdarm-Muskel-Meridian .....	86
Lungen-Muskel-Meridian .....	95
Dünndarm-Muskel-Meridian .....	100
Herz-Muskel-Meridian.....	105
3fach-Erwärmer-Muskel-Meridian.....	111
Perikard-Muskel-Meridian.....	116
Muskel-Meridian-Balancing .....	121
Cross-Taping .....	122
Soft-Akupressur / Punkte halten.....	125
Isometrics-Training.....	131
Golfball-Übungen .....	135
Muscle-Tension-Coherence .....	136
Detail-Trainings .....	138
PRAXIS: der Trainingsprozess.....	139
Funktionsstörungen Ferse.....	141
Fußsohle und Ferse.....	141
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	141
Isometrics & Golfball-Übungen.....	144
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	148
Achillessehne und Ferse .....	149
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	149
Isometrics & Golfball-Übungen.....	152
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	157
Funktionsstörung Sprunggelenk.....	158
Mediales Sprunggelenk .....	158

Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	158
Isometrics & Golfball-Übungen.....	161
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	167
Laterales Sprunggelenk.....	167
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	167
Isometrics & Golfball-Übungen.....	170
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	175
Anteriores Sprunggelenk .....	175
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	175
Isometrics & Golfball-Übungen.....	179
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	184
Posteriore Sprunggelenk .....	184
Funktionsstörung Knie.....	185
Mediales Knie .....	185
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	185
Isometrics & Golfball-Übungen.....	189
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	194
Laterales Knie.....	194
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	194
Isometrics & Golfball-Übungen.....	197
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	202
Anteriores Knie .....	202
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	202
Isometrics & Golfball-Übungen.....	205
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	210
Posteriore Knie .....	210
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	210
Isometrics & Golfball-Übungen.....	213
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	218

Funktionsstörung Hüfte .....	219
Mediale Hüfte / Oberschenkelansatz.....	219
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	219
Isometrics & Golfball-Übungen.....	223
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	229
Laterale Hüfte .....	229
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	229
Isometrics & Golfball-Übungen.....	233
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	238
Anteriore Hüfte / Leiste .....	238
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	238
Isometrics & Golfball-Übungen.....	241
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	247
Posteriore Hüfte / Gesäß .....	247
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	247
Isometrics & Golfball-Übungen.....	250
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	256
Funktionsstörung Rücken.....	257
Kreuz und Ischias .....	257
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	257
Isometrics & Golfball-Übungen.....	260
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	267
Brustwirbelsäule .....	267
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	267
Isometrics & Golfball-Übungen.....	270
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	272
Halswirbelsäule.....	272
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	272
Isometrics & Golfball-Übungen.....	277

Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	279
Funktionsstörung Ellbogen.....	280
Medialer Ellbogen .....	280
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	280
Isometrics & Golfball-Übungen.....	283
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	292
Lateraler Ellbogen.....	292
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	292
Isometrics & Golfball-Übungen.....	295
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	304
Anteriorer Ellbogen / Ellenbeuge .....	304
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	304
Isometrics & Golfball-Übungen.....	307
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	315
Posteriorer Ellbogen .....	315
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	315
Isometrics & Golfball-Übungen.....	319
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	329
Funktionsstörung Handgelenk.....	330
Mediales Handgelenk .....	330
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	330
Isometrics & Golfball-Übungen.....	331
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	341
Laterales Handgelenk.....	341
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	341
Isometrics & Golfball-Übungen.....	344
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	354
Anteriores Handgelenk .....	354
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing.....	354

Isometrics & Golfball-Übungen.....	358
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	367
Posteriores Handgelenk .....	367
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	367
Isometrics & Golfball-Übungen.....	370
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence .....	381
Funktionsstörung Schulter-Arm-Kombination.....	382
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	382
Isometrics & Golfball-Übungen.....	386
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence.....	395
Funktionsstörung Schulter-Nacken-Kombination.....	396
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	396
Isometrics & Golfball-Übungen.....	400
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence.....	409
Funktionsstörung Nacken-Kopf-Kombination.....	410
Warm-Up: Muskel-Meridian-Balancing .....	410
Isometrics & Golfball-Übungen.....	414
Cool-Down: Muscle-Tension-Coherence.....	423
Hand-Detail-Training .....	424
Nacken-Detail-Training.....	432
Fuß-Detail-Training .....	447
Bildnachweise .....	456

## Vorwort

Wer hat sie, spätestens ab dem Jugendalter, nicht?

Kleine Beschwerden des Bewegungsapparates.

Oft konsultieren wir mit diesen Themen den Facharzt unseres Vertrauens, der mit konventionellen Methoden gegen diese Beschwerden arbeitet – je nach individuellem Beschwerdefall nachhaltig, oder auch nicht. Wenige fragen sich aber, woher diese Probleme ursprünglich kommen. Das Herausfinden der Ursache dieser Beschwerden ist jedoch essentiell – sowohl um bereits den ersten Grad dieser Probleme zu vermeiden, sodass diese eines Arztes, oder Physiotherapeuten in ihrem Ausmaß erst gar nicht würdig werden, aber auch für einen nachhaltigen Lösungsansatz gegen solche Probleme, damit sie nicht mehr wieder kommen, wenn sie schulmedizinisch austherapiert sind.

Hierfür gibt es das Trainings-Konzept des muscle:coachings, welches ich in den rund 10 Jahren meiner bisherigen Sport-Praxis-Tätigkeit entwickelt habe. Dieses Konzept ist eine Fusion von verschiedenen Methoden, die sich in meiner Praxis vielfach bewährt haben. Du wirst mit diesem Buch lernen, woher Spannungen und Ungleichgewichte deiner Muskeln, Sehnen und Gelenke ursächlich kommen und wie Du diesen in einem Trainingsprozess gegensteuern kannst. Die Methodik, die ich Dir hier vorstelle, wird dich sehr wahrscheinlich nicht nur schmerzfrei halten, sondern deine Fitness über diesen Zustand hinaus stärken und fördern.

Dies alles geschieht mit wenig zeitlichen und finanziellen Aufwand – dein Training wird in den Alltag integriert, Großteils unabhängig von Zeit und Ort sein.

Ich wünsche Dir viel Spaß und ein gesundes Leben mit den Inhalten dieses Buches.

Markus Hitzler, MBA  
Wien, April 2020

## Markus Hitzler, MBA (Health-Management)



Markus Hitzler ist Medical Fitness Instructor, Bewegungslehrer und Haltungsspezialist, tätig in den Bereichen Gesundheits-Management und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnesstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene Trainings-Praxis (Schwerpunkt: alltägliche Probleme des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

## Zur Lesbarkeit dieses Buches

Da das Trainings-Konzept des muscle:coaching eine Fusion von traditioneller asiatischer Heilkunde und westlichen Gesundheits-Training darstellt, werden besprochene Inhalte meistens von diesen zwei Seiten beleuchtet. Da die asiatische Philosophie jedoch die Grundlage des muscle:coachings stellt, wird diese die Erläuterungen dieses Buches dominieren. Der westlichen Sichtweise wird in erster Linie durch Exkurse, Rechnung getragen.

Diese sind wie folgt gekennzeichnet:

Exkurs – Beispielthema:

*Text*

Im Zuge der Exkurse werden Großteils wissenschaftlich belegbare Sichtweisen der jeweiligen Thematik dargestellt, um zu belegen, dass Funktionsweisen des muscle:coachings nicht nur praktisch wirksam, sondern auch die Wirkung rational begründbar ist.

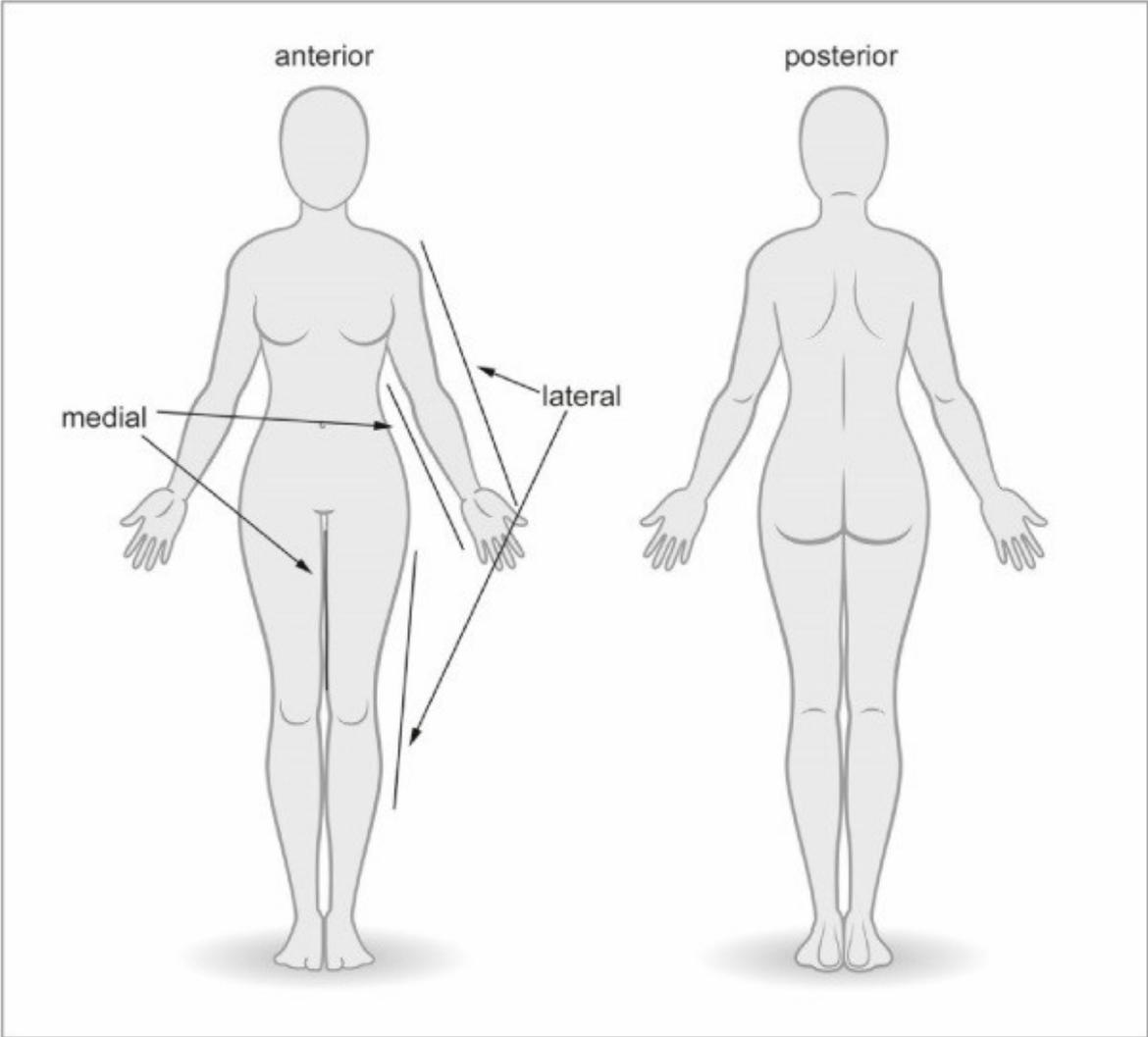
Körperansichten im späteren Praxisteil:

Anterior = Körpervorderseite

Posterior = Körperrückseite

Lateral = Körperaußenseite

Medial = Körperinnenseite



## Salutogenetischer Fitness-Ansatz

Bei der Arbeit am und mit Menschen stellt sich stets die qualitative Frage, arbeitet man mit ihm, oder gar nur an ihm, um lediglich ein konkretes körperliches oder geistiges Problem soweit zu beheben, wie es möglich ist, ODER will man nachhaltiger wirken. Ersteres ist die pathogenetische Sichtweise – der Therapeut kämpft gegen eine Krankheit. Sowohl aus traditioneller asiatischer Sicht, aber auch aus praktikabler Sicht, macht dies keinen Sinn, da der Zustand des Menschen im Bereich seiner Gesundheit hierdurch gedeckelt ist – es wird nur so lange gearbeitet, wie nötig, bis die konkrete Aufgabe bestmöglich erfüllt ist. Ob Du nach der Behandlung eines Problems einen Plan hast, auch auf Dauer gesund zu bleiben (allgemein und auf dein konkretes Problem bezogen), ist im System der Pathogenese eher weniger relevant.

Das Konzept des muscle:coachings geht hier einen anderen und ganzheitlicheren Weg – den der Salutogenese. Man stellt sich bei der Betrachtung des Menschen die Frage, wie dieser aussehen und agieren muss, damit er gesund bzw. fit ist. Durch diese Grundfrage greift man auf verschiedene Maßnahmen zurück, die Dir beibringen, Dich selbstverantwortlich und auf längere Dauer gesund zu erhalten.

Hierfür wird im muscle:coaching sowohl die Körperhaltung als auch die Bewegung anhand des Muskel-Meridian-Schemas betrachtet und somit individuelle Vorbedingungen erhoben. Auf Basis dieses Assessments werden Übungen ausgewählt, die den Menschen nicht vordergründig von seinen körperlichen Leiden befreien, sondern ihm ein gesundes und schmerzfreies Verhalten lehren. Funktionelle Probleme des Bewegungsapparates lösen sich oft von alleine und nachhaltig, mit dem kontinuierlichen Trainingsprozess.

Durch diesen Ansatz hast Du den Vorteil, nicht nur die Chance zu bekommen, körperlich-geistige Ungleichgewichte und Spannungen zu lösen, sondern dich über das Ausmaß der Beschwerdefreiheit (die sich, wie gesagt, meistens zwangsläufig einstellt), im Bereich deiner körperlich-geistigen Fitness zu verbessern. Genau aus diesem Grund wirst Du im späteren Praxisteil dieses Buches keine konkreten, schulmedizinischen Beschwerdebilder, wie Tennisellbogen,

Karpaltunnelsyndrom, Migräne usw. behandelt finden – Du wirst nur maximal Querverweise erhalten. Wir sprechen im Kontext des muscle:coachings eher von Funktionsstörungen – diese sind allgemeiner gültig als die Beschreibung von Krankheitsbildern. Nehmen wir zum Beispiel die Funktionsstörung des Handgelenkes: Hieraus können, wenn diese nicht beachtet wird, später ein Karpaltunnelsyndrom, aber auch diverse Sehnenscheidenentzündungen im Bereich des Handgelenks entstehen. Auch Überbeine sind aus einer Funktionsstörung heraus möglich.

Eine Funktionsstörung tritt dann auf, wenn Du grundsätzlich gesund bist, bzw. ein optimierungsbedürftiger Teilbereich deines Körpers gesund ist, Du aber aufgrund deines Verhaltens seine Funktionalität soweit einschränkst, sodass er überlastet, Spannungen ausbildet und später vielleicht einmal Schmerzen – auch reflektorisch an anderen Körperstellen – verursacht.

Lass mich hierfür ein weiteres Beispiel bringen: Nehmen wir deine Nackenmuskulatur. Diese muss deine Kopfhaltung stabilisieren und den Kopf auf der Wirbelsäule halten – dein Leben lang. Sie ist von ihrer Eigenschaft her eine Schutzmuskulatur – sie schützt deine Halswirbelsäule davor, Schaden zu nehmen, wenn Du sie schlecht behandelst, indem zum Beispiel deine Kopfhaltung schlecht ist. Dies macht sie, indem sie sich anspannt und damit die Halswirbelsäule stabilisiert. Sitzt du daher tagein-tagaus schlecht und viel vor dem PC – zum Beispiel mit Rundschultern und vorgeneigten Kopf zu einem Geierhals – dann ist es sehr wahrscheinlich, dass deine Nackenmuskulatur überlastet, da sie durch die schlechte Kopfposition bis zu 13 Kg mehr an Last tragen / halten muss, als wenn dein Kopf gerade auf der Halswirbelsäule sitzt.

Fazit: Aufgrund deines schlechten Verhaltens (schlechte Körperhaltung und zu starres Verhalten deiner Nackenmuskulatur über den Tag verteilt), verkrampft deine grundsätzlich voll funktionsfähige Muskulatur. Durch eine dauerhafte Überspannung entsteht eine Funktionseinschränkung, z.B. in der Form von Bewegungseinschränkungen – dies ist eine funktionelle Störung. Das Problem kann in weiterer Folge, früher oder später zu Spannungskopfschmerzen, Migräne oder sogar Tinnitus führen. Du

siehst, wie aus einer eigentlichen Funktionsstörung, eine Krankheit im herkömmlichen Sinn entstehen kann.

Der Krux bei der Geschichte ist nun folgender: Du kannst mit deiner bereits entstandenen Krankheit, wenn Du die Funktionsstörung davor missachtet hast, zum Arzt gehen. Der wird Dir Medikamente, vielleicht Massagen, oder gar Physiotherapie verschreiben. Gehst Du diese konventionelle Behandlungsmethodik durch, ist es möglich, dass die Krankheit zwischenzeitig verschwindet, aber wenn Du das Verhalten, dass die zugrundeliegende Funktionsstörung ausgelöst hat, nicht veränderst, dann ist es leider auch möglich, dass die Krankheit wieder kommt.

Daher macht es Sinn, bevor Krankheiten entstehen, oder nachdem Krankheiten wieder abgeklungen sind, ein funktionelles Training zu beginnen, dass folgendes schafft:

1. Deine Selbstwahrnehmung für eigenes, richtiges oder schlechtes Verhalten oder Körperhaltung zu schulen.
2. Dir Methoden an die Hand zu geben, diese Wahrnehmung in den Alltag zu integrieren.
3. Dir ein Trainingskonzept bereitzustellen, dass dich unaufwändig im Alltag und gezielt für deine Fitness-Voraussetzungen und deine Problembereiche trainieren lässt, JEDOCH über das pathogenetische Ziel der Schmerzfreiheit hinaus – Du sollst damit richtig fit werden.

Exkurs - Schulung der intramuskulären und intermuskulären Koordination:

*Wenn wir das Ziel des muscle:coachings von der Seite der westlichen Trainingswissenschaften beleuchten, geht es bei dem Konzept darum, deine intramuskuläre und intermuskuläre Koordination zu trainieren.*

*Hierbei bedeutet der Begriff der intramuskulären Koordination, dass Du die Geschicklichkeit und die Effektivität der Arbeit von einem Muskel in sich trainierst – mit anderen Worten, wie effektiv er sich durch die Reize deines Nervensystems anspannen und entspannen lässt. Du bringst ihm mit dem Training wieder bei, auf die bewussten Anweisungen deines*

*Nervensystems zu reagieren. Das fördert weiter seine physiologischen Parameter, wie Durchblutung und Regenerationsfähigkeit.*

*Da aber bei allen alltäglichen Bewegungen und Körperhaltungen, die Du ausführst oder einnimmst, nicht ein einzelner Muskel, sondern Muskelketten und Muskelgruppen arbeiten, fördern wir mit dem Training des muscle:coachings auch die intermuskuläre Koordination. Wir bringen deinen Muskeln eine bessere Zusammenarbeit bei, indem wir ihre Geschicklichkeit und ihre Kommunikation mit dem bewussten Nervensystem fördern.*

*Dies alles funktioniert über einen bewussten und ausgefeilten Trainingsprozess, bei dem wir zuerst das Nervensystem an den lokalen Körperarealen für das Training und die späteren Alltagsbewegungen bereit machen, aber auch Dich als Ganzes in einen bewussten Prozess bringen. Nur so kann deine Selbstwahrnehmung zusammen mit der intra- und intermuskulären Kommunikation wachsen.*

So hast Du später Werkzeuge an der Hand, nachhaltig und einfach, Krankheiten vorzubeugen, bevor sie erstmalig entstehen, oder bevor sie wiederkommen. All dies kann das muscle:coaching-Konzept. In diesem Arbeitsbuch wirst Du effektive „Kochrezepte“ für deinen Bewegungsapparat an die Hand bekommen, die Dir viele weitere Probleme ersparen können, wenn Du mit ihnen einen regelmäßigen Trainingsprozess startest.

Wer hat sie, spätestens ab dem Jugendalter, nicht?  
Kleine Beschwerden des Bewegungsapparates.

Oft konsultieren wir mit diesen Themen den Facharzt unseres Vertrauens, der mit konventionellen Methoden gegen diese Beschwerden arbeitet – je nach individuellem Beschwerdefall nachhaltig, oder auch nicht. Wenige fragen sich aber, woher diese Probleme ursprünglich kommen. Das Herausfinden der Ursache dieser Beschwerden ist jedoch essentiell – sowohl um bereits den ersten Grad dieser Probleme zu vermeiden, sodass diese eines Arztes, oder Physiotherapeuten in ihrem Ausmaß erst gar nicht würdig werden, aber auch für einen nachhaltigen Lösungsansatz gegen solche Probleme, damit sie nicht mehr wieder kommen, wenn sie schulmedizinisch austherapiert sind.

Hierfür gibt es das Trainings-Konzept des muscle:coachings, welches ich in den rund 10 Jahren meiner bisherigen Sport-Praxis-Tätigkeit entwickelt habe. Dieses Konzept ist eine Fusion von verschiedenen Methoden, die sich in meiner Praxis vielfach bewährt haben. Du wirst mit diesem Buch lernen, woher Spannungen und Ungleichgewichte deiner Muskeln, Sehnen und Gelenke ursächlich kommen und wie Du diesen in einem Trainingsprozess gegensteuern kannst. Die Methodik, die ich Dir hier vorstelle, wird dich sehr wahrscheinlich nicht nur schmerzfrei halten, sondern deine Fitness über diesen Zustand hinaus stärken und fördern.

Dies alles geschieht mit wenig zeitlichen und finanziellen Aufwand – dein Training wird in den Alltag integriert, Großteils unabhängig von Zeit und Ort sein.

