

Standing Order Frühjahr 2024 „Fit & Schön“

Dortmund, im Januar 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

wer träumt nicht von körperlicher Fitness. Egal, wie Sie es angehen – ob Yoga, Krafttraining oder Laufen – in unserer Kollektion ist für jeden Sportmuffel der ideale Ratgeber dabei.

Alle ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene Ausgabe oder im Taschenbuchformat.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

12 Titel, ca. € 280,73 ./.. 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 252,66

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Dortmunder Universitäts-Buchhandlung GmbH

Standing Order Frühjahr 2024 Fit & Schön

1 Cantieni, B.	Laufen mit Tigerfeeling	978-3-517103235	Südwest
2 Cantieni, B.	Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling	517102306	Südwest
3 Delp, C.	Perfektes Hanteltraining.	613509641	Motorbuch
4 Froböse, I.	9 Regeln für eine Muskulatur, die gesund macht	548069470	Ullstein
5 Grüning, M.	So schaffen Sie jedes Laufziel!	613509634	Motorbuch
6 Kiesling, G.	Knie – schmerzfrei in 30 Tagen	742325891	riva
7 Malek, L.	Stretching - Die Anatomie verstehen	831048366	DK
8 Pigerol, J.	Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen	809449041	Bassermann
9 Schellenberg, K.	Mensch, beweg dich einfach!	517102788	Südwest
10 Stoppani, J.	Krafttraining – Die Enzyklopädie	742325570	riva
11 Strietzel, M.	Der gesunde Athlet	840378430	Meyer & Meyer
12 Tschirner, T.	Fit werden – jung bleiben	742325020	riva

**12 Titel zum Gesamtpreis von 280,73 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 252,66 €**

Standing Order Frühjahr 2024 Fit & Schön

1 Cantieni, B.	Laufen mit Tigerfeeling	25.00 €	27.03.
2 Cantieni, B.	Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling	25.00 €	27.03.
3 Delp, C.	Perfektes Hanteltraining.	19.95 €	30.01.
4 Froböse, I.	9 Regeln für eine Muskulatur, die gesund macht	12.99 €	27.03.
5 Grüning, M.	So schaffen Sie jedes Laufziel!	29.90 €	27.03.
6 Kiesling, G.	Knie – schmerzfrei in 30 Tagen	20.00 €	19.03.
7 Malek, L.	Stretching - Die Anatomie verstehen	19.95 €	<u>27.12.2023</u>
8 Pigerol, J.	Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen	9.99 €	17.04.
9 Schellenberg, K.	Mensch, beweg dich einfach!	22.00 €	13.03.
10 Stoppani, J.	Krafttraining – Die Enzyklopädie	36.00 €	16.04.
11 Strietzel, M.	Der gesunde Athlet	39.95 €	15.06.
12 Tschirner, T.	Fit werden – jung bleiben	20.00 €	16.04.

**12 Titel zum Gesamtpreis von 280,73 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 252,66 €**



Laufen mit Tigerfeeling

von **Benita Cantieni**
Südwest
📖 Hardcover, Deutsch, 192 Seiten

Einfach besser laufen!

Benita Cantieni bringt Sie zum Laufen: mit Lust und Laune, beschwerdefrei und ohne Anstrengung. Dieses Buch bietet die Erfolgsmethode TIGERFEELING® für den ganzen Bewegungsapparat. Ein Buch für alle Menschen, denen es beim Laufen nicht um Leistung, Muskelkraft und Ausdauer alleine geht, sondern vor allem um Geschmeidigkeit und Freude an der Bewegung. Dieser Band erscheint in kompletter Überarbeitung.

Ausstattung: circa 80 farbige Abbildungen

EUR **25,00**

ET: 27.03.2024
AT: 18.03.2024
978-3-517-10323-5

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling

CANTIENICA® Körper in Evolution - Das Original
von **Benita Cantieni**
Südwest
📖 Hardcover, Deutsch, 192 Seiten

EUR **25,00**

ET: 27.03.2024
AT: 18.03.2024
978-3-517-10230-6

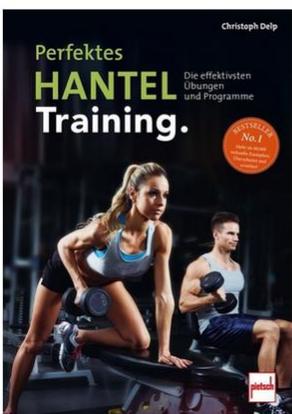
● Noch nicht lieferbar



Lebenslang beweglich

Benita Cantieni zeigt in Ihrem neuen Buch, wie man auch im fortgeschrittenen Alter etwas Gutes für die Haltung, Gelenkigkeit, Schmerzfreiheit und Bewegungsfreude tun kann. Ihr weiterentwickeltes Programm „CANTIENICA® Körper in Evolution“ ist die „Grundversorgung“ für einen leistungs- und lebensfähigen Körper, ein Wartungsprogramm, mit dem sich Schwachstellen gezielt verbessern lassen. Man kann in jedem Alter mit dem Training anfangen, denn der Körper ist in der gesamten Lebenszeit lernfähig. Knochen und Knorpel sind lebenslang formbar und regenerierbar und Bänder, Sehnen, Muskeln, Faszien verändern sich bereitwillig, wenn man sie gezielt fordert. Benita Cantieni richtet sich mit ihrem Programm besonders an alle Menschen, die sich nicht alt fühlen wollen und ihren Körper geschmeidig und widerstandsfähig halten möchten. Sämtliche ihrer vielfach erprobten Übungen stellt sie im Buch auch als Model selbst vor, so dass die Übungen auch sicher gelingen.

Ausstattung: circa 100 farbige Abbildungen



Perfektes Hanteltraining.

Die effektivsten Übungen und Programme
von **Christoph Delp**
Motorbuch Verlag
📖 Softcover, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage

Hanteltraining definiert die Figur, sorgt für ein positives Körpergefühl, mehr Kraft und schafft Selbstvertrauen. Das gilt für Frauen wie Männer. Zudem führt das Training mit Hanteln zu mehr Wohlfühl durch vermehrte Hormonausschüttung und eine erleichterte Gewichtsabnahme durch höheren Energieverbrauch. Kein Wunder, dass sich Hanteltraining als selbstbestimmte und günstige Trainingsmethode für zu Hause durchgesetzt hat. Autor und Profi Christoph Delp erklärt alles, was man über ein effektives Training wissen muss - inklusive detaillierte Trainingspläne. Der Klassiker, überarbeitet und erweitert.

ca. EUR **19,95**

ET: 30.01.2024
978-3-613-50964-1
● Noch nicht lieferbar



9 Regeln für eine Muskulatur, die gesund macht

Vital und schlank in wenigen Schritten | Die besten Tipps und Übungen zur Stärkung unserer Muskeln, damit sie unseren Körper und unsere Seele gesund halten.

von **Ingo Froböse**

Ullstein Taschenbuch Verlag

📖 Paperback, Bilder, Text, Deutsch, 160 Seiten, Ungekürzte Ausgabe, Ungekürzte Ausgabe

Die besten Übungen zur Stärkung unserer Muskeln, damit sie Körper und Seele gesund halten

Dieses Workbook enthält die praktische Quintessenz des Bestsellers »Muskeln – die Gesundmacher«. Es fasst die wichtigsten Übungen und Tipps für alle Über-40-Jährigen zusammen, die ihre Muskulatur trainieren wollen – denn trainierte Muskeln halten fit und gesund. Der alltagstaugliche Ratgeber deckt mit Tests, Tipps und Übungen diesen wichtigen Lebensbereich für mehr Gesundheit ab.

Im handlichen Format und für jeden Alltag!

EUR 12,99

ET: 27.03.2024

AT: 27.03.2024

978-3-548-06947-0

● Noch nicht lieferbar



Trendthema

So schaffen Sie jedes Laufziel!

Die besten Trainingspläne von RUNNER'S WORLD

von **Martin Grüning**

Motorbuch Verlag

📖 Softcover, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage

Die besten Lauftrainingspläne aus der RUNNER'S WORLD-Redaktion, sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt von Chefredakteur Martin Grüning. Die Reise zum Laufgenuss beginnt mit dem Einstieg. Dann geht's auf die 5-Kilometer-Distanz. Wer sich steigern möchte, wagt sich an die 10 Kilometer, es folgt der Halbmarathon. Ambitionierte Läufer finden Marathontrainingspläne, erfahrene Marathonis finden Ultramarathon-Pläne. Neben detaillierten Trainingsplänen für alle Distanzen und individuellen Ziele gibt's wertvolle Tipps zur Ausrüstung. Jedes noch so herausfordernde Ziel kommt in greifbare Nähe. Der perfekte Leitfaden für den persönlichen Lauferfolg.

Ca. EUR 29,90

ET: 27.03.2024

978-3-613-50963-4

● Noch nicht lieferbar

Knie – schmerzfrei in 30 Tagen

Mit über 100 Übungen gegen akute und chronische Beschwerden

von **Gabriele Kiesling**

riva

📖 Softcover, Deutsch, 208 Seiten

EUR 20,00

ET: 19.03.2024

978-3-7423-2589-1

● Noch nicht lieferbar



Nach dem Rücken und dem Nacken widmet sich Gabriele Kiesling im dritten Band ihrer »Schmerzfrei in 30 Tagen«-Reihe dem Knie. Warum? Weil Kniebeschwerden zu den häufigsten Gelenkerkrankungen gehören, die ab dem 50. Lebensjahr zudem deutlich zunehmen. Übergewicht, Sportverletzungen, Arthrose, aber auch Haltungsfehler und Rückenprobleme sind Auslöser für diese Volkskrankheit. Damit gehen eine verminderte Mobilität, Einschränkungen im Alltag, wiederkehrende oder anhaltende Schmerzen und schließlich ein erheblicher Verlust an Lebensqualität einher. Gabriele Kieslings gute Nachricht: Akute Knieerkrankungen haben sehr hohe Heilungschancen. Mit ihrem 30-Tage-Programm können Betroffene den Teufelskreis aus Schmerz und Bewegungsverlust selbst stoppen. Von einfachen Entlastungshaltungen über Triggerpunktbehandlungen und Selbstmassagen bis hin zu kurzen Fitnessworkouts: Über 100 Übungen führen Schritt für Schritt zurück zu voller Stabilität, Kraft und Beweglichkeit.

Spitzentitel

Stretching - Die Anatomie verstehen

Mit Dehnübungen für mehr Beweglichkeit. Grafiken geben Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit

von **Leada Malek**, übersetzt von **Anke Wellner-Kempf**

Die Anatomie verstehen

DK Verlag Dorling Kindersley

📖 Softcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

EUR 19,95

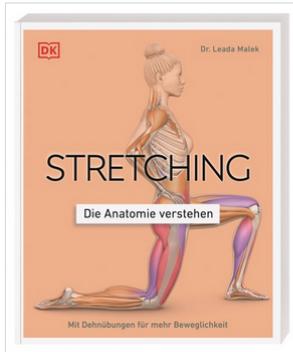
ET: 27.12.2023

AT: 14.12.2023

978-3-8310-4836-6

● Noch nicht lieferbar

Reinlesen ↗



Tschüss Bewegungsmangel - hallo Geschmeidigkeit!

Ob Sport, Reha oder Homeoffice: **Stretching ist das ideale Training.** Gerade zu langes und häufiges Sitzen kann auf Dauer zu Rückenschmerzen und verspannten Schultern führen. Dieses Buch enthält über **100 effektive Übungen** und **30 Workouts für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.** Der Clou: Stretching wird aus dem **anatomischen Blickwinkel** erklärt. Detaillierte Grafiken zeigen die wichtigsten Dehnübungen und geben **Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit.** Ein **perfektes Trainingsbuch** für Menschen, die **aktiv, beweglich und geschmeidig** bleiben wollen.

Mobiler durch Stretching

- Für mehr Geschmeidigkeit: **100 Dehnübungen und 30 Workouts** für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.
- **Stretching für alle:** Die Übungen sind für Vielsitzer*innen, Sportler*innen und Reha-Patient*innen jeden Alters geeignet.
- **Ein Blick unter die Haut:** Detaillierte Grafiken erklären einfach und verständlich, wie Muskeln, Bänder und Gelenke bei den Übungen arbeiten.
- Effektiv und variantenreich: **Mit Trainingsprogrammen und Übungsvarianten für verschiedene Ansprüche.**
- Einfach loslegen: Alle Übungen können zuhause und **mit wenig Equipment durchgeführt werden.**



Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen

Mit perfekt nachvollziehbaren Step-by-step-Fotos. Mit Darstellung typischer Haltungsfehler von **Jeanne Pigerol**, Fotos von **Cécile Aubry**, **Jeff Habourdin**, übersetzt von **Wiebke Krabbe Bassermann**
☑ Softcover, Deutsch, 144 Seiten, Deutsche Erstausgabe

Der menschliche Körper erbringt jeden Tag Höchstleistungen und wird stark beansprucht. Dies kann leider zu Schmerzen führen. Um Rückenschmerzen und Co. entgegenzuwirken, ist es daher unerlässlich, die unterschiedlichen Körperregionen zu stärken. Die ausgebildeten Osteopathinnen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol zeigen 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden. Mit vielen Step-by-Step-Fotos erklären sie, welche Fehler dabei zu vermeiden sind. Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen stärken den Körper von Kopf bis Fuß für ein schmerzfreies und fittes Leben.

- Schmerzen weg- und Muskeln antrainieren
- Schmerzlinderung von Kopf bis Fuß

EUR 9,99

ET: 17.04.2024

AT: 08.04.2024

978-3-8094-4904-1

● Noch nicht lieferbar

Spitzen-titel

Mensch, beweg dich einfach!

Für weniger Stress und mehr Wohlbefinden, Fitness und Energie im Alltag - mit einem Vorwort von Rea Garvey

von **Karsten Schellenberg**, **Andreas Steffen**

Südwest

☑ Paperback, mit Klappen, Deutsch, 192 Seiten

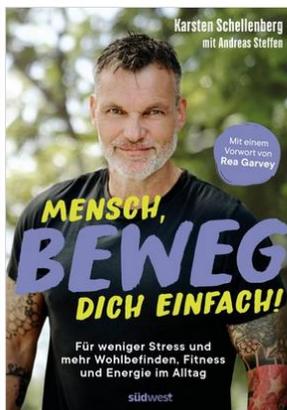
EUR 22,00

ET: 13.03.2024

AT: 04.03.2024

978-3-517-10278-8

● Noch nicht lieferbar



Entdecke die Freude an der Bewegung und verändere dein Leben!

Mit *Mensch, beweg dich einfach* hat Karsten Schellenberg, Deutschlands gefragtester Personal-Trainer, den ultimativen Motivationsratgeber für alle geschaffen, die sagen: »Sport ist nicht mein Ding, ich will mich aber besser fühlen, fitter sein, mehr Energie im Alltag haben und etwas gegen Stress tun.« Das geht nämlich auch ganz ohne schweißtreibende, zeitaufwändige Workouts! Stattdessen zeigt Karsten, was viele von uns verlernt haben: Bewegung in den Alltag einzubauen. Wie überdenke ich Gewohnheiten, die mich bislang davon abhalten? Welche Grundlagen brauche ich wirklich für ein gesundes Leben? Und wie schaffe ich es, dass die Motivation auch morgen noch da ist? Auf diese und weitere Fragen gibt es hier Antworten und Impulse, wie man endlich Eigenverantwortung übernimmt. Mit lebensnahen Routinen, die für alle umsetzbar sind, können wir uns selbst dauerhaft verändern – jeden Tag ein bisschen mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Balance und ein rundum gesteigertes Wohlbefinden in allen Lebensbereichen.

Krafttraining – Die Enzyklopädie

Über 380 Übungen und 125 Trainingsprogramme für optimalen Muskelaufbau, maximale Kraftsteigerung und Fettabbau. Erweiterte und aktualisiert...

von **Jim Stoppioni**, übersetzt von **Max Limper**

riva

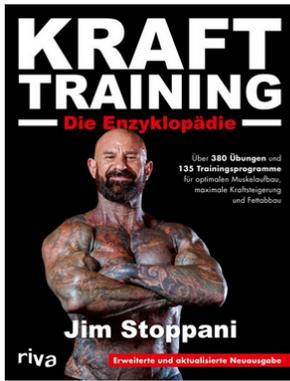
☑ Softcover, Deutsch, 640 Seiten

EUR 36,00

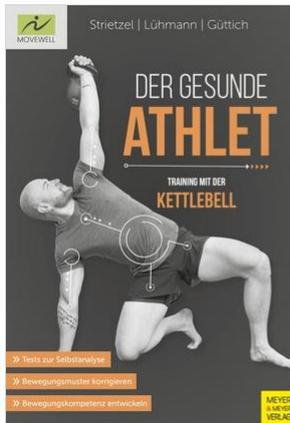
ET: 16.04.2024

978-3-7423-2557-0

● Noch nicht lieferbar



Seit 2016 ist Jim Stoppanis »Enzyklopädie« das absolute Standardwerk zum Thema Krafttraining. Die überarbeitete Neuauflage bringt den Inhalt auf den aktuellen wissenschaftlichen Stand und enthält neue Übungen und noch mehr Trainingspläne! Umfassend wie in keinem anderen Buch behandelt Stoppani alle Aspekte, die zur optimalen Kraftentwicklung und zum Muskelaufbau notwendig sind. Er erklärt alle Begrifflichkeiten, Konzepte, Trainingsgeräte sowie die Bedeutung jeder Muskelgruppe und zeigt unterschiedliche Ernährungsstrategien auf, die den Fettabbau und den Muskelaufbau effizient unterstützen. Die über 380 detailliert beschriebenen Übungen decken den ganzen Körper und die wichtigsten Muskelgruppen ab. Angepasst an die Trainingspräferenz wird zu jeder Übung die richtige Technik leicht und verständlich erklärt, zudem werden Variationen angegeben – egal ob für das Training mit freien Gewichten, an Maschinen oder mit dem eigenen Körpergewicht. Nicht zuletzt die 125 Workout-Programme, die auf die unterschiedlichsten Trainingsziele wie Muskelaufbau, Kraftsteigerung oder Fettabbau ausgelegt sind, machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Trainingsratgeber für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.



Der gesunde Athlet

Training mit der Kettlebell

von **Martin Strietzel**, **Jörn Lühmann**, **Carsten Gütlich**

Meyer & Meyer

Softcover, Deutsch, 488 Seiten, 1. Auflage

Der gesunde Athlet – Training mit der Kettlebell baut auf den Ausführungen und Praxisbeispiele des ersten Bandes auf und hilft dabei, noch gezielter und wissenschaftlicher auf den eigenen Bewegungsapparat einzuwirken. Nach den theoretischen Ausführungen zum Allgemeinbild der Gesundheit in unserer Gesellschaft und der intensiven Beschäftigung mit dem Bewegungsapparat, widmet sich das Buch dem ganzheitlichen, physischen Training mit zusätzlichen Lasten – der Kettlebell.

ca. EUR **39,95**

ET: 15.06.2024

AT: 15.06.2024

978-3-8403-7843-0

● Noch nicht lieferbar

Fit werden – jung bleiben

Wie Sie in 8 Wochen Ihre biologische Uhr um bis zu 10 Jahre zurückdrehen. Das studienbasierte Trainingsprogramm

von **Thorsten Tschirner**

riva

Softcover, Deutsch, 224 Seiten

EUR **20,00**

ET: 16.04.2024

978-3-7423-2502-0

● Noch nicht lieferbar



Zahlreiche Studien belegen: Starke Muskeln halten jung! Denn Muskelgewebe hat die besondere Fähigkeit, Körperzellen von Abfall- und Schadstoffen zu befreien. Die Zellen werden dadurch sauber und widerstandsfähiger, was ihren Alterungsprozess bremst. Damit dieser Ablauf möglichst effizient funktioniert, braucht es eine aktive Muskulatur. Das 8-Wochen-Programm von Trainer und Gesundheitsexperte Thorsten Tschirner zielt genau darauf ab: Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt er, wie in nur zwei Monaten die gesamte Muskulatur auf Vordermann gebracht und so das biologische Alter um bis zu zehn Jahre reduziert werden kann. In den in zwei Phasen eingeteilten Trainingsplänen werden durch moderates Krafttraining zunächst die Hauptmuskelgruppen adressiert und eine Grundfitness aufgebaut. Anschließend werden die Workouts so angepasst, dass sie den Stoffwechsel noch weiter ankurbeln und gewissermaßen umprogrammieren. Diese Trainingsroutine unterstützt nicht nur den Erhalt der Zellen, sondern sorgt auch für mehr Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Ergänzende Tipps zur richtigen Ernährung und Erholung, um die Alterung zusätzlich aufzuhalten, runden das Programm ab. So können alle – ganz gleich in welchem Alter – ihre Gene in Form bringen und älter werden, ganz ohne zu altern!