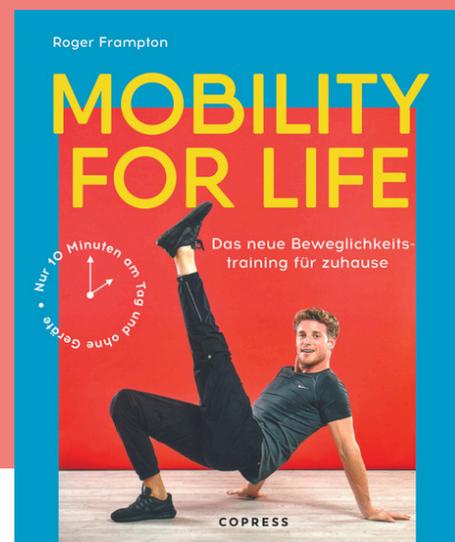


Roger Frampton

MOBILITY FOR LIFE

Das neue Beweglichkeitstraining für zuhause



Eine schlechte Haltung, Gelenk- und Rückenschmerzen – Wer kennt sie nicht, die häufigen Symptome der überwiegend-sitzenden Lebensweise? Diese führt leider zunehmend zu einer Vielzahl an körperlichen Beschwerden und verringert die angeborene Beweglichkeit des Körpers im Laufe der Jahre oft auf ein Minimum.

Fitnessexperte Roger Frampton hat es sich deshalb mit seinem revolutionären Beweglichkeitstraining »Mobility for life« zur Aufgabe gemacht, Ihnen dabei zu helfen, in nur 10 Minuten am Tag mit ein paar Übungen diese Beweglichkeit wieder herzustellen und die körperlichen Beschwerden damit zu minimieren – egal in welchem Alter, einfach von zuhause aus und ohne Geräte! Unglaublich, aber wahr! Schon 10 Minuten Mobility-Training pro Tag können Ihnen dabei helfen, die Mobilität, Flexibilität und Longevity Ihres Körpers zu verbessern! In Absprache mit führenden Persönlichkeiten aus den Bereichen Yoga und Turnen hat Roger eine einfache, aber hocheffektive Reihe von Übungen entwickelt, die als „Frampton-Methode“ bekannt ist.

Bibliografische Daten

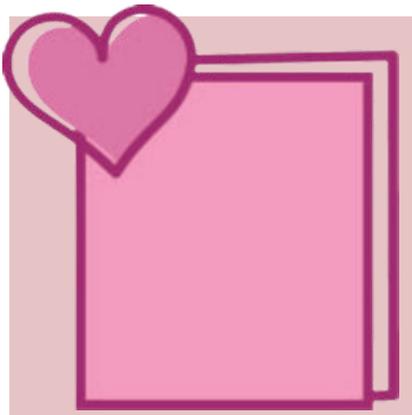
ISBN 978-3-7679-1307-3

18,00€ [D] | 18,50 € [A]

160 Seiten, 19,3 x 23,5 cm

August 2024

- **10 Minuten Training am Tag für mehr Beweglichkeit**
- **Ohne Einstiegshürde: einfache Übungen ohne spezielle Ausrüstung**
- **Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Trainingspläne**



Über den Autor: Roger Frampton ist ein renommierter Fitness-Experte und Model, der sich auf natürliche Bewegung und ganzheitliches Training spezialisiert hat. Mit seinem innovativen Ansatz zur Verbesserung der körperlichen Fitness hat er weltweit Anerkennung erlangt. Als TEDx-Sprecher, Buchautor und Trainer teilt er sein Wissen und seine Erfahrungen, um Menschen dabei zu helfen, ihre körperliche Gesundheit und Beweglichkeit zu verbessern. Mehr über den Autor erfahren Sie auf seiner Webseite roger.coach oder auf Instagram unter [@rogerframpton](https://www.instagram.com/rogerframpton) (über 475.000 Follower)

Über den Stiebner Verlag: Der familiengeführte Stiebner Verlag mit Sitz in München bringt mit viel Herz und Leidenschaft hochwertige Titel für ambitionierte Hobby- wie Profi-Kreative, für kochbegeisterte Genuss-Menschen sowie für Sport-Interessierte und Sport-Treibende heraus. Die Stiebner Verlag GmbH vereint die Marken Stiebner und Copress. Während man bei Stiebner Inspirierendes zu Handarbeiten, Kreativität, Kochen und Genießen findet, dreht sich bei Copress alles rund um die Themen Sport, Fitness und Abenteuer. Inhaltliche Tiefe und versierte Autorinnen und Autoren sind dabei die Ansprüche des Verlags, in dem sechs kreative Frauen von der Titelauswahl über die Herstellung bis hin zum Vertrieb das komplette Programm managen. Mit einer guten Nase für Trend-Themen, unbesetzte Nischen und besondere Persönlichkeiten veröffentlicht der Verlag nun bereits seit über 150 Jahren. Seine Ursprünge hat er in der Verlagsgruppe Bruckmann, die 1858 gegründet und in den 1960er-Jahren von Erhard D. Stiebner übernommen wurde, der in der Nachkriegszeit als Setzer für das Unternehmen tätig war.



1999 ging der Verlag an seinen Sohn, Jörg D. Stiebner, und aus der Verlagsgruppe Bruckmann entstand der Stiebner Verlag mit den beiden Imprints Stiebner und Copress. Seit Juli 2019 führt seine Tochter, Melanie Stiebner, das Familienunternehmen nun in dritter Generation.