



# **Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys**

*Johannes Randolph*

**Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys** Johannes Randolph

Abmessung: ca. 32x33x20 cm

## **Downloaden und kostenlos lesen Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys Johannes Randolph**

---

208 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Als Physiotherapeut und Tanzlehrer befasst sich Johannes Randolph seit Jahren mit dem menschlichen Bewegungsapparat und der Muskulatur. Dabei hat er ein effizientes Trainingsprogramm entwickelt, das die natürlichen Bewegungsabläufe der Babys nachbildet und sowohl Körper als auch Gehirn trainiert.

Das Krabbel-Workout baut mit dreidimensionalen Bewegungen die Muskeln auf, auch solche, die alle anderen Trainings ignorieren. Gleichzeitig fördert es Koordination und Beweglichkeit. Es vernetzt die Gehirnhälften, sorgt dadurch für Ausgeglichenheit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Dies ohne Fitnessstudio oder komplizierte Ausrüstung. Die in diesem Buch enthaltenen Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene eignen sich für jede Wohnung und erfordern mit 20 Minuten täglich ein Minimum an Zeit.

Das Krabbeln boomt als natürlichstes Trainingskonzept aller Zeiten in den USA. Randolph bringt es als erster nach Europa. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Johannes Randolph lehrt Tanz an der Anton Bruckner-Universität in Linz und betreibt ebendort eine erfolgreiche Praxis für Physiotherapie. In seiner Jugend zwang ihn eine Verletzung, seine Tanzausbildung an der Tanzakademie in Rotterdam abzubrechen. Weil er mehr über den Körper erfahren wollte, absolvierte er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und schaffte gleichzeitig den Weg zurück auf die Tanzbühnen.

Download and Read Online Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys Johannes Randolph #IBDZSQCW8A9

Lesen Sie Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf für online ebook Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf 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 Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf Bücher online zu lesen. Online Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf ebook PDF herunterladen Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf Doc Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf Mobipocket Krabble!: Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys von Johannes Randolf EPub