



Powerpilates : 3 Übungsprogramme für einen straffen Körper

Jessica Mentrup



Mit Powerpilates zur Wunschfigur werden auch Sie von schlanken Beinen, flachem Bauch und knackigem Po? Mit dem Powerpilates-Programm kommen Sie diesem Traum jetzt näher. Die Abungen wirken durch ihre Intensität auf die Tiefenmuskulatur und - das Beste - sie machen Spaß! Das Training ist gelenkschonend und für jeden Körperertyp geeignet. Drei Trainingseinheiten pro Woche, die jeweils nicht länger als 30 Minuten dauern müssen, genügen und Sie werden in kurzer Zeit die ersten Erfolge feststellen. Drei verschiedene Programme mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden erlauben es Einsteigern, Fortgeschrittenen und Kennern sofort mit dem Training zu beginnen. Effektiv und mit Spaß trainieren - Aber 40 bewährte Pilates-Abungen mit zahlreichen Variationen werden detailliert und Step-by-Step beschrieben - Anschauliche und intuitive Anleitungen unterstützen Sie bei der korrekten Durchführung der Abungen. Jessica Mentrup, Sprachwissenschaftlerin M.A., Personal Trainerin, Autorin, Redakteurin, Produzerin, TV-Moderatorin studierte Romanistik, Sportwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre an der Universität in Hamburg. Schon während ihres Studiums war sie als Instructorin, Performerin und Fotomodell tätig. Nach ihrem Examen moderierte sie zunächst ein TV-Wellness-Magazin, wenig später arbeitete sie als TV-Moderatorin und Redakteurin eines täglichen Boulevard- und Lifestyle-Magazins beim Hamburger Fernsehsender HH1. Mit dreieinhalb Jahren stand sie bereits an der Ballett-Stange und tanzte über 16 Jahre Klassisches Ballett und modernen Tanz. Zudem kann sie auf den jahrzehntelangen Erfahrungsschatz aus der physiotherapeutischen Praxis ihres Vaters zurückblicken. Ballett, Yoga, Pilates sowie gesundheitsorientiertes Bewegungstraining sind ihr daher seit frühester Kindheit vertraut. Als Buchautorin, Konzept-Entwicklerin, Personal Trainerin und Inhaberin der Firma ToBoCo berät sie ihre Kunden in Körperkultur- und Lifestyle-Fragen. www.jessicamentrup.de

- [The Practical Brewer : A Manual for the Brewing Industry](#)
- [Power Lines](#)
- [Power Rangers Samurai : Meet the Rangers](#)
- [Poverty: its Degrees, its Causes and its Relief : A Multidisciplinary Approach to an Urgent Problem](#)
- [Powerdown : A Schools' Climate Change Toolkit - Secondary](#)
- [The Power of the Smile : Humour in Spanish Culture](#)
- [Power Systems and Renewable Energy : Design, Operation, and Systems Analysis](#)
- [Power in Flight](#)
- [Poverty Alleviation, Institutional Development and Needs Assessment](#)