



# Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

Jill Miller

 [Download](#)

 [Online Lesen](#)

## Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden Jill Miller

Riva ROLL DICH FIT - FASZIENMASSAGEN. Illustriertes Buch mit Übungen für jeden Körperbereich zur Verbesserung von Beweglichkeit, Haltung und Leistungsfähigkeit; Wissenswertes über Faszien und Muskeln, sowie umfangreicher Praxisteil mit Schritt-für-Schritt-Fotos; anwendbar für jeden, ob Sportler, Couch-Potato oder chronisch krank; mit Atemübungen gegen Stress; Broschiert: 432 Seiten; Verlag: Riva Verlag.

 [Download Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ...pdf](#)

 [Read Online Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ...pdf](#)

# **Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**

*Jill Miller*

**Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**

Jill Miller

Riva ROLL DICH FIT - FASZIENMASSAGEN. Illustriertes Buch mit Übungen für jeden Körperbereich zur Verbesserung von Beweglichkeit, Haltung und Leistungsfähigkeit; Wissenswertes über Faszien und Muskeln, sowie umfangreicher Praxisteil mit Schritt-für-Schritt-Fotos; anwendbar für jeden, ob Sportler, Couch-Potato oder chronisch krank; mit Atemübungen gegen Stress; Broschiert: 432 Seiten; Verlag: Riva Verlag.

## **Downloaden und kostenlos lesen Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden Jill Miller**

---

448 Seiten

Kurzbeschreibung

Verändern Sie Ihr Leben – mit gerade einmal 10 Minuten Faszienarbeit pro Tag!

Gesunde Faszien sind der Schlüssel für einen gut funktionierenden Körper und somit zu besserer Lebensqualität. Rollen auch Sie sich fit – mit der Roll Model-Methode, basierend auf klassischen Yoga-Übungen, gehören Schmerzen und Verspannungen der Vergangenheit an.

-Mit Übungen für jeden Körperbereich

-Wissenswertes zu Faszien und Muskeln

-Zur Verbesserung von Beweglichkeit, Haltung und Leistungsfähigkeit

-Umfangreicher Praxisteil mit Schritt-für-Schritt-Fotos

-Mit Atemübungen gegen Stressbelastung

-Betroffene erzählen von ihren Erfolgen

Verändern und revitalisieren Sie Ihren Körper von innen heraus – rollen Sie gleich heute los! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jill Miller ist Mitgründerin von Tune Up Fitness Worldwide und Erfinderin des Trainingskonzepts Yoga Tune Up® sowie der Roll Model®-Methode. Sie hat über 28 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Anatomie und Bewegungslehre und hat Pionierleistungen bei der sinnvollen Verbindung von Fitness, Yoga, Massage und Schmerztherapie vollbracht. Sie ist weltweit als Rednerin auf Kongressen und Konferenzen gefragt, hat tausende Bewegungstrainer ausgebildet und zahlreiche DVDs veröffentlicht. Jill Miller lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und zwei Hunden in Los Angeles.

Download and Read Online Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden Jill Miller #18LNWZP3QVH

Lesen Sie Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller für online ebook Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller 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 Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller Bücher online zu lesen. Online Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller ebook PDF herunterladen Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller Doc Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller Mobipocket Roll dich fit: Muskel- und Faszienmassage für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Jill Miller EPub