

## Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin

### Glückshormone in Schwung bringen

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig unbeschwert, frei und leicht gefühlt? Vielleicht als Kind? Und was macht ein Kind, wenn es sich freut? Es hüpfet auf und ab! Als Erwachsene haben wir aufgehört zu hüpfen – höchste Zeit, wieder damit zu beginnen: auf dem Trampolin!

"Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin" (BLV Buchverlag) von Yvonne Hyna und Annett Schönfelder ist ein revolutionäres Trainingskonzept: Es verhilft in kürzester Zeit zu mehr Fitness, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Denn auf dem Trampolin werden bis zu 70 Prozent mehr Muskeln und Kondition aufgebaut als beim Joggen. Das sanfte Auf- und Abschwingen stärkt die tiefliegende Stütz Muskulatur, sorgt für eine aufrechte Wirbelsäule und kurbelt den Bandscheibenstoffwechsel an.

Und so lautet die Erfolgsformel: Schwingen statt Springen, ein Fuß bleibt immer auf dem Trampolin. In ihrem ausführlichen Praxisteil beschreiben die Autorinnen umfassend, was man für das tägliche Training auf dem Mini-Trampolin wissen muss: von der Auswahl des passenden Mini-Trampolins über die korrekte Haltung für den Anfänger bis hin zu ausgefeilten Übungen für einzelne Muskelgruppen. Das 30-Minuten-Trainingsprogramm kombiniert nacheinander professionelles Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Fitness, Fettverbrennung, Gleichgewichtstraining und Körperkräftigung sowie abschließende tiefe Entspannung. Für die Entwicklung dieses einzigartigen Bewegungstrainings kombinierten die beiden diplomierten Fitnesstrainerinnen didaktisch überzeugend westliche und östliche Trainingskonzepte. An den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert, hilft "Balance Swing™" so Körper und Seele zu mehr Entspannung, stärkt die Lebensenergie und aktiviert die Körpermeridiane. Mit seinem vielfältigen Übungsmöglichkeiten bietet "Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin" die Garantie für ein effektives Workout, das nicht nur Kalorien verbrennt oder Muskeln stärkt, sondern gleichzeitig die Glückshormone für gute Laune in Schwung und damit neben dem äußeren auch das innere Gleichgewicht ins Lot bringt. Weitere Informationen zu "Balance Swing™" und den Autorinnen finden Sie unter: [www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.



Yvonne Hyna / Annett Schönfelder  
**Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin**  
**Glückshormone in Schwung bringen**  
96 Seiten, 156 Farbfotos, 9 Zeichnungen  
Broschiert  
ISBN 978-3-8354-0811-1  
€(D) 12.99 / €(A) 13.40 / sFr 18.90

München, Juli 2011

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)