

# Pressemitteilung

Michael Hambloch

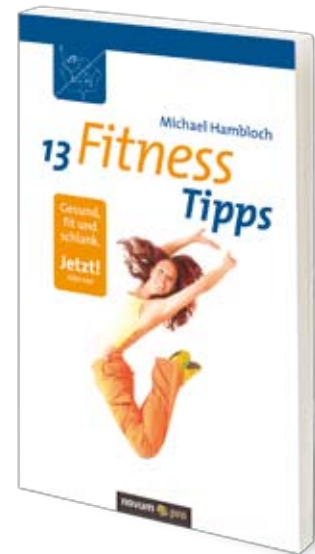
## 13-Fitness-Tipps

gesund, fit und schlank – JETZT oder nie!

Der innere Schweinehund ist nicht unbesiegbar! Falls Sie mehr Gewicht haben, als Ihnen lieb ist, oder falls der Rücken zwickt, so haben Sie hier die einmalige Gelegenheit Ihre Vitalität wiederzufinden.

Sportwissenschaftler und Personal Trainer Michael Hambloch hilft Ihnen mit dreizehn Tipps dabei, den Einstieg in ein gesundes Leben zu erleichtern. Dabei geht es nicht nur um körperliches Training, sondern auch um mentale Techniken, die den Anwender zum Erfolg führen.

Erfahren Sie leicht verständlich und völlig unkompliziert, wie Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreichen können!



92 Seiten  
Format 13,5 x 21,5 cm  
ISBN 978-3-85022-875-6

€ (A) 17,90  
€ (D) 17,40  
sFr 31,70

### Michael Hambloch

Diplom-Sportwissenschaftler und Personal Trainer - in seiner über 10-jährigen Tätigkeit in der Fitnessbranche hat er unzähligen Menschen zu mehr Fitness, Gesundheit und Schönheit verholfen. Schon als Kind lernte er die Vorzüge einer funktionalen Gymnastik, aufgrund einer angeborenen Wirbelsäulenfehlstellung, kennen. Seine Erkenntnis: „Was sich zuerst als Nachteil darstellt, kann man in einen Vorteil umwandeln.“ Warum? Weil er sich nützliche Verhaltensweisen antrainiert hat, die ihm im weiteren Verlauf seines Lebens leicht gefallen sind - sie sind zu einer Gewohnheit geworden. Seit seinem 16. Lebensjahr beschäftigt er sich mit funktionalem Krafttraining. Durch sein Studium an der Kölner Sporthochschule, der beruflichen Tätigkeit in einer Sportagentur, zahlreichen Fortbildungen und seiner Trainertätigkeit hat er seine Berufung professionalisiert.

### Ihre Ansprechpartnerin für Rezensionsexemplare:

**Pamela Schöll**  
p.schoell@novumpro.com

novum publishing gmbh · Rathausgasse 73 · A-7311 Neckenmarkt · Tel: +43 (0)2610 43111 · Fax: +43 (0)2610 43111 28  
Internet: office@novumpro.com · www.novumpro.com

AUSTRIA · GERMANY · SWITZERLAND · HUNGARY

**Manuskripte herzlich willkommen!**