

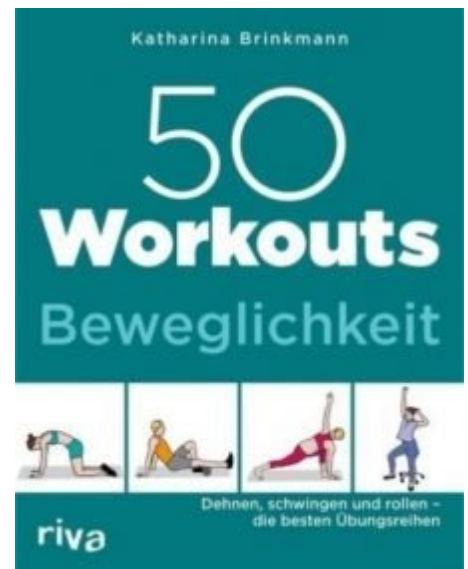
# Medientipp: 50 Workouts – Beweglichkeit – Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen

**Beweglichkeit ist neben Kraft und Ausdauer eine weitere Grundvoraussetzung für einen gesunden und fitten Körper. Ein Buchtipp.**

Mit diesen 50 Workouts zeigt die Autorin Katharina Brinkmann mit Dehn-, Mobilisations- und Schwungübungen, wie nicht nur Gelenke beweglicher, sondern auch Muskeln, Faszien und Bänder wieder elastischer und flexibler werden.

Mit gezielten Übungsreihen für einzelne Körperbereiche wie Hüften, Schultern und Wirbelsäule sowie mit sportartspezifischen Routinen und Programmen, die sogar am Arbeitsplatz ausgeführt werden können, lässt sich die Beweglichkeit optimal trainieren.

Diese Workouts, die zwischen 10 und 45 Minuten dauern und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben, sorgen schon nach wenigen Übungseinheiten für schnelle Erfolge und spürbar mehr Leistungsfähigkeit in Alltag und Sport.



**Buch ausleihen:** Brinkmann, K. (2019): [50 Workouts – Beweglichkeit: Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen](#). riva: München



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**