

PresseInformation

Fitnessstudio für mein Pferd

Ganzkörpertraining mit Expertin Katrin Obst



Katrin Obst
Fitnessstudio für mein Pferd

*128 Seiten, Klappenbroschur
155 Farbfotos*

€/D 16,99 / €/A 17,50 / sFr 22,90
ISBN 978-3-440-15832-6

Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart
ET: Juli 2018

Pfizerstraße 5-7
D-70184 Stuttgart

TELEFON/PHONE
+49 (0)711 / 21 91 -296

FAX
+49 (0)711 / 21 91 -413

E-MAIL
s.wilhelms@kosmos.de

INTERNET
www.kosmos.de

KOSMOS

Ein gesundes Pferd hat Muskeln an den richtigen Stellen, ist locker, ausbalanciert und beweglich. Dieses Ziel ist gar nicht so schwer zu erreichen! Das Zauberwort heißt abwechslungsreiches Training. Wie man das gestalten kann, zeigt die bekannte Pferde-Physiotherapeutin Katrin Obst in ihrem Buch **Fitnessstudio für mein Pferd**.

Mit einer Portion Theorie, einer Prise Kreativität und viel Humor erklärt sie reitweisenübergreifend die wichtigsten Elemente für ein Ganzkörpertraining: Beginnend mit dem Aufbau der Muskulatur und der Dehnung der Faszien, über das richtige „Warm up“ für Pferd und Reiter hin zu vielseitigen Übungen mit und ohne Hindernisse sowie speziellen Aufgaben für Balance und Koordination. Mit Katrin Obsts detaillierten Trainingsbeschreibungen für Bauch, Beine, Po, ein starkes Powerhouse und einen gesunden Rücken bringen Sie Ihr Pferd in Form – und sorgen dafür, dass es gesund und leistungsfähig bleibt.

Katrin Obst ist seit 14 Jahren Physiotherapeutin für Pferde. Überregional bekannt wurde sie durch die beliebten TV-Formate „Die Pferdeprofis“ und „hundkatzemaus“ auf VOX. Sie gibt Kurse, schreibt für Fachzeitschriften und hält auf Fachmessen regelmäßig Vorträge zum Thema Anatomie und Fitness.

Ihr Pressekontakt für KOSMOS Ratgeber:

Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG
Stephanie Wilhelms
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711/21 91-296, Fax +49 (0) 711/21 91-413
E-Mail: s.wilhelms@kosmos.de, Internet: www.kosmos.de