

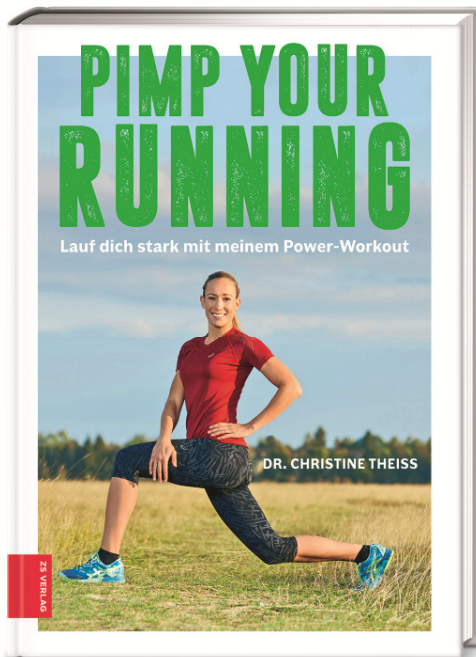


Presse-Information

Im Laufschrift zu mehr Power und Fitness

„Joggen geht überall, und ich liebe es, fremde Städte im Laufschrift zu erkunden.“

Dr. Christine Theiss



ZS Verlag

Dr. Christine Theiss

Pimp your Running

144 Seiten | Format 17,9 x 24 cm

€ [D] 16,99 | € [A] 17,50

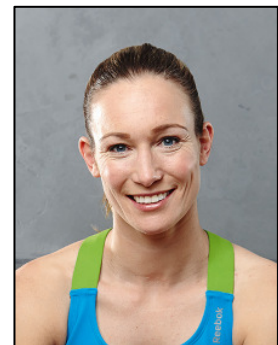
ISBN 978-3-89883-531-2

Erscheinungstermin: 28. März 2016

Das erste ganzheitliche Trainingskonzept für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer

Krafttraining im Fitnessstudio? Darauf hatte Christine Theiss nach ihrer Karriere als Profisportlerin keine Lust mehr. Deshalb hat die Kickbox-Weltmeisterin ihr Muskeltraining ins Grüne verlegt und strafft Bauch, Beine und Po nun während der täglichen Joggingrunden. Jetzt verrät die Powerfrau in „**Pimp your Running**“ ihre besten Workouts: So wird die Laufrunde zum effektiven Ganzkörpertraining. Übungszirkel für verschiedene Fitness-Level machen das Training mit dem eigenen Körpergewicht ganz einfach und können in die persönliche Laufroutine eingebaut werden. Die einzigen Hilfsmittel: Parkbänke, Treppen, Geländer, die eigenen Muskeln und Spaß an der Bewegung.

Im Alter von sieben Jahren begann Christine Theiss mit dem Kickboxen. Sie absolvierte erst erfolgreich ein Medizinstudium, bevor sie sich dann ganz dem Kickboxen, ihrer großen Leidenschaft, verschrieb. Sieben Profi-Jahre und 23 WM-Siege später beendete sie 2013 ihre sportliche Karriere. Heute arbeitet die Powerfrau als Ringreporterin und Moderatorin von „The Biggest Loser“, dem beliebten Abnehmformat in Sat.1. Auch als Buchautorin ist Christine Theiss erfolgreich: Von ihr ist bereits der Bestseller „Ich mach dich fit!“ im ZS Verlag erschienen.



© ZS Verlag/ Michael Willing