

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 9/2023



Norbert Fessler, Marcus Müller, Tobias Rathgeber, Michaela Knoll

Cardio-Workouts **Stress reduzieren mit System im Büro und im Homeoffice**

14,90 €

hofmann Verlag

144 Seiten

ISBN:

978-3-7780-3238-1

Das in dieser Schrift präsentierte Cardio-Trainingssystem ist gesundheitserhaltend und macht leistungsfähiger. Es ist ein regeneratives Training, denn die Workouts werden so angeleitet, dass innerhalb von 60 bis 70% des individuellen Leistungsvermögens im Arbeitsalltag trainiert werden kann. Entwickelt wurden 9 Mini Workouts mit jeweils 4 Übungsteilen für das individuelle Training im Büro, aus denen wiederum neun Compact Workouts für die Bewegungspause im Betrieb mit jeweils 7 Übungen und 3 Full Body Workouts für das Homeoffice mit jeweils 13 Übungen hervorgehen.