

Buchtipp: „Complete Athlete“

## **Kraft, Ausdauer, Koordination in nur 15 Minuten**

Nach dem Erfolg von „Athletik to go“ präsentiert Manuela Dierkes 18 neue Übungen für alle, die ein Complete Athlete werden wollen. Aus vier Kategorien kann sich der Athlet 3 bis 15 Übungen zu einer Trainingseinheit zusammenstellen. Dieses abwechslungsreiche 15-Minuten-Programm macht nicht nur Spaß, es trainiert auch Koordination, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen und macht den Körper stark und belastbarer für Sport und den Alltag

„Complete Athlete“ präsentiert 18 dynamische Kombinationsübungen, die auf jeweils einer Karte mit Bildern, leicht verständlichen Anleitungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial vorgestellt werden. So vielfältig wie die Übungen sind auch die Einsatzmöglichkeiten: Die Karten können zum Trainieren überall hin mitgenommen werden und ermöglichen ein effektives Athletiktraining wann und wo immer der Sportler es will.

Manuela Dierkes begann im Alter von sechs Jahren mit Leichtathletik, wenig später folgten leistungsorientiertes Schwimmen und der Einstieg in den Ausdauersport. Die Diplom-Sportlehrerin und Triathlontrainerin mit B-Lizenz arbeitet in Hamburg selbstständig im Sport- und Gesundheitsbereich. Sie veranstaltet Workshops und Trainingscamps, bildet Lauftrainer und Bewegungsanalysten aus, gibt Personal Training und erstellt Trainingspläne für die Zeitschrift triathlon training. Die leidenschaftliche Triathletin startete 2002, 2006, 2009 und 2013 erfolgreich beim Ironman auf Hawaii. Ihre Langdistanzbestzeit liegt bei 9:59:37 Stunden.

**Manuela Dierkes**  
**„Complete Athlete“**

*Das 15-Minuten-Programm ohne Geräte*

1. Auflage 2015, 54 Seiten, 57 Fotos und Abbildungen, Format 15,4 x 21,3 cm,  
Karteikartenbox  
Euro (D) 17,95 / Euro (A) 18,50 (ISBN 978-3-95590-070-0)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955