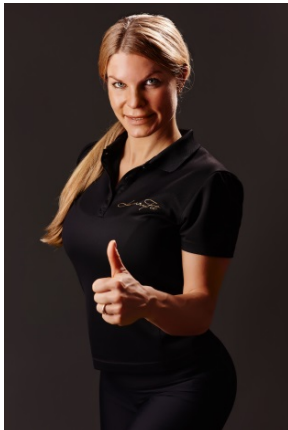


PRESSEMITTEILUNG

CD NEUERSCHEINUNG November 2018



Die Autoren & Experten:

Daniela Geister ist Personal Trainerin, Dipl. Fitness- und Gesundheitscoach (dflv), Ernährungstrainerin, Lifestyle- und Motivationscoach. Sie erstellt Konzepte für Betriebs- und Kleingruppen-Fitness, trainiert Einzelkunden und Teams weltweit. Arbeitsschwerpunkte: Ausdauertraining, Bodyshaping, Abnehmen, Ernährung, Beweglichkeit, Haltung und Rücken.

www.luxuryfit.de

info@luxuryfit.de



Abbas Schirmohammadi ist Heilpraktiker für Psychotherapie, High Performance Coach und Mediator. Er zählt zu Deutschlands führenden Experten für Entspannungstherapie und Mentaltraining. Autor zahlreicher CD-Coaching-Programme sowie psychologischer Ratgeber. Mitglied der Kooperation Freier Therapeutenverbände e.V.

www.abbas-schirmohammadi.de

kontakt@abbas-schirmohammadi.de

“Fit & Relaxed on Tour! 2“

Fitness 24/7/365: Indoor, Outdoor, Everywhere ...

von und mit Daniela Geister & Abbas Schirmohammadi

München, den 20.11.2018

Vor 1 Jahr revolutionierte das Coaching-Hörprogramm „Fit & Relaxed on Tour!“ die Fitnesswelt. Die Personal Trainerin Daniela Geister schenkte darin Sport-Begeisterten sowie Sport-Muffeln ein neuartiges Trainingskonzept, das immer und überall durchgeführt werden kann. Statt dem lästigen Weg in das Fitnessstudio und langweiligen 90-minütigen Workouts präsentiert sie effektive Kurzeinheiten, die auch im Büro, im Hotelzimmer, in der S-Bahn oder am Flughafen, teils komplett unbemerkt, durchgeführt werden können.

Die Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen erlangten schnell Popularität. Aufgrund großer Nachfrage entwickelte Daniela Geister nun mit ihrem Co-Autor, dem Münchener Therapeuten und Gesundheitstrainer Abbas Schirmohammadi, eine Folge-CD. Diese bietet Fitness 24/7/365 – Indoor, Outdoor, Everywhere ... neue Kurzübungen für ein ganzheitliches und wohliges Körpertraining.

Beine, Rücken, Schultern, Arme, Brust, Oberkörper, Bauch und Po können hiermit jederzeit spielerisch und gut trainiert werden. Coach Daniela Geister führt motivierend durch die Programme, eine dynamische Workout-Musik verleiht zusätzlichen Elan. „Fit & Relaxed on Tour! 2“ ist nicht nur ein ergänzendes Tool zum Vorgänger, sondern steht als in sich geschlossenen Trainingskonzept bereits jetzt ganz hoch im Kurs.



Erfolgreicher Vorgänger: Fit & Relaxed on Tour!

Daniela Geister & Abbas Schirmohammadi

Fit & Relaxed on Tour! 2

Wir alle kennen das: Stress im Alltag, wenig Freizeit, und dann auch noch der Weg zur Arbeit und zurück. Du hast nicht jeden Tag Lust oder Zeit, Dir Ausgleich in einem Fitnessstudio zu verschaffen, verspürst aber das dringende Bedürfnis, etwas für Deine Fitness und Entspannung zu tun? Dann bist Du hier genau richtig!

Nutzen wir die Räume, die Du zur Verfügung hast, z.B. die Pause im Büro oder ein paar Minuten Deines Feierabends. Selbst die überfüllte S-Bahn oder die Reise im Flugzeug. All diese Situationen haben eines gemeinsam: Du kannst in dieser Zeit ab sofort effektiv trainieren – auch auf engstem Raum, ohne dass es jemand mitbekommt.

Herzlich willkommen zu „Fit & Relaxed on Tour! 2“. Daniela Geister, Deine Personal Trainerin, begleitet Dich durch 5 neue und supereffektive Workouts für unterwegs und zwischendurch, für einen gesunden und fitten Körper, und damit auch für ein besseres Lebensgefühl. Es erwarten Dich Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

Wir wünschen Dir viel Spaß, gutes Training und beste Gesundheit mit unserem Workoutkonzept „Fit & Relaxed on Tour!“.

Spielzeit: 62 Min.



healthstyle
Gesundheit als Lifestyle



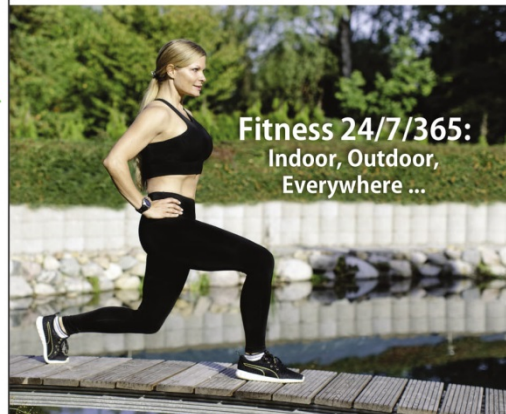
Fit & Relaxed on Tour! 2

healthstyle
Gesundheit als Lifestyle

healthstyle
Gesundheit als Lifestyle

Fit & Relaxed on Tour! 2

von und mit Fitness- und Gesundheitscoach Daniela Geister



Intro

- 1) Fit & Relaxed on Tour!2:36

Trainingsgruppe 1

- 2) Workout im Stehen.....9:51
3) Workout im Sitzen.....9:09
4) Workout im Liegen11:41

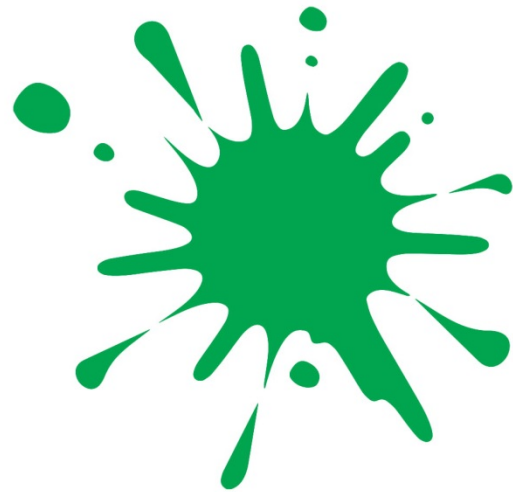
Trainingsgruppe 2 (für engsten Raum)

- 5) Workout im Stehen.....9:40
6) Workout im Sitzen.....10:10

Outro

- 7) Relax.....8:35

Daniela Geister: Konzept und Sprecherin
Abbas Schirmohammadi: Konzept und Musik
Spielzeit: 62 Min.



healthstyle.media GmbH, November 2018, CD/Hörbuch, ISBN 978-3943261431, 62 Min., 15,- €

→ www.healthstyle.media

→ Für **kostenfreie Rezensionsexemplare / CD Vorstellungen / Gewinnspiele / Artwork-Dateien (300 dpi) / Kooperationsangebote** etc., kontaktieren Sie bitte die healthstyle.media GmbH, Ansprechpartnerin: Ann-Kristin Maiworm & Team, Tel.: 06146 / 90740, E-Mail: service@healthstyle.media
Rezensionen bitte melden.

→ Für **Autoren-Interviews / Fachartikel zum Thema / Gesundheits-Tipps** etc., kontaktieren Sie bitte die Autoren.

Autoren: Daniela Geister & Abbas Schirmohammadi

Sprecherin: Daniela Geister

Inhalt: 7 Tracks

Umfang: Aufklappbares Digipack & 4-seitiges Booklet mit Trainingsfotos

Das Hörbuch ist auch als Download auf allen gängigen Portalen erhältlich!