Zum Buch

Vierzig Jahre alt ist Kater Jacob bereits, ein sehr, sehr hohes Katzenalter, und doch sieht man ihm dies überhaupt nicht an. Jacob ist fit und beweglich. Geistig wie körperlich. Aber – wie macht er das bloss? Im Büchlein »Fit mit Jacob« verrät er es uns, sein Geheimnis. Und mehr noch, er turnt die sieben Wunderübungen für jeden Tag ganz einfach vor. So, dass sie alle, egal ob gross oder klein, jung oder alt, ganz einfach nachturnen können. Wer die sieben Wunderübungen regelmässig praktiziert, verbessert nicht nur seine Stabilität und Beweglichkeit, sondern auch die Flexibilität des Bewegungsapparates. Davon ist nicht nur Jacob, sondern sind auch die Fachleute des ((NAME DES PARTNERS)) überzeugt.

»Fit mit Jacob« ist ein Büchlein, das viel Freude machen wird – ohne Risiko und unerwünschte Nebenwirkungen.

In Zusammenarbeit mit ... ((LOGO - des Partners))

Zur Bibliografie

Autor	Hans Peter Brugger
Illustrationen	Sven Hartmann
Buchtitel	Fit mit Jacob
Untertitel	Die sieben Wunderübungen für jeden Tag
Seitenzahl	32 Seiten mit farbigen Illustrationen
Medium/Format	Gebunden / 10 × 18 cm
Preis	CHF 14.90 / EUR 14,90
ISBN Print	978-3-03763-091-4 (EAN siehe Rückseite)
ISBN E-Book	kein E-Book
Erscheint	Oktober 2017

Zum Autor

© Beat Albrecht, Pic-up

Hans Peter Brugger, geb. 1953, ist Autor, Texter und Konzepter und sitzt daher sehr viel am Schreibtisch. Aber seit er die sieben Wunderübungen für jeden Tag regelmässig praktiziert, sind seine Nacken- und Rückenschmerzen wie weggeblasen und haben einem Wohlgefühl Platz gemacht. Die Idee, die sieben Wunderübungen in ein Büchlein zu verpacken, kam Hans Peter Brugger, als seine damals noch kleine Tochter Lea plötzlich mitzuturnen begann. Er lebt in Basel.

Zum Illustrator

© Wörterseh

Sven Hartmann, geb. 1943, ist Illustrator und Künstler. Er lernte und lehrte an der Kunstgewerbeschule Basel und an der heutigen Zürcher Hochschule der Künste. Vor rund vierzig Jahren schuf er die Figur des Katers Jacob, die sich bis nach Japan grosser Beliebtheit erfreut. Dass Jacob jetzt eine neue Rolle als Vorturner gefunden hat, gefällt beiden – Jacob ebenso sehr wie seinem geistigen Vater. Sven Hartmann lebt in Zürich und München.
www.kater-jacob.de

Bitte wenden

WÖRTERSEH

1. DER DREHI

Stehen und drehen. Und so geht's: Steh normal hin, die Füsse etwas auseinander, deine Knie leicht gebeugt. Arme auf beide Seiten waagrecht ausgestreckt, als wolltest du gleich wegfliegen. Handflächen zeigen zum Boden. Beginn dich im Uhrzeigersinn um die eigene Achse zu drehen. 3mal. Später kannst du auf 5mal, 7mal und so weiter, bis auf maximal 21mal steigern.

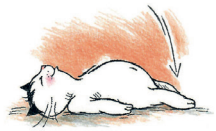
Geschafft. Streck deine Arme nach vorn, die Daumen nach oben. Schau auf deine Daumen, bis sich die Welt nicht mehr wie verrückt um dich dreht.

2. DER HEBI

Auf den Rücken liegen und die Beine in die Senkrechte anheben. Und so geht's: Leg dich flach auf den Rücken. Deine Arme liegen parallel zum Körper und eng an diesem an. Hände leicht unterm Gesäss.

Atme durch die Nase in den Bauch ein. Beweg das Kinn zur Brust und hebe (darum heisst die Übung «Hebi») deine Beine bis in die Senkrechte an.

Beim Ausatmen kehren die Beine in die Horizontale zurück. Dann geht's wieder hoch damit. Bis du nach vielen Wochen ganze 21 Hebis nacheinander schaffst.



Kontakt

Wörterseh
Im Langstuck 14
CH-8044 Gockhausen
Tel. +41 44 368 33 68

Leseexemplare und Veranstaltungen

Wenden Sie sich bitte an **verlag@woerterseh.ch**

Daniela Welti oder **Angelina Rubli** werden sich bei Ihnen melden

EAN des Buches

9 783037 630914

Bitte wenden