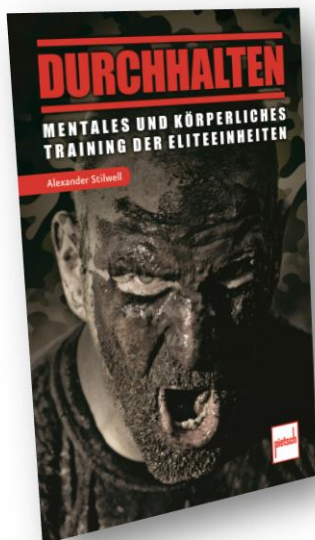


## Mental und körperlich fit



- **Schritt für Schritt Durchhaltevermögen aufbauen**
- **Alexander Stilwell hat in der British Territorial Army gedient und zahlreiche Bücher zum Thema verfasst**

Alexander Stilwell

### **Durchhalten**

*Mentales und körperliches Training der Eliteeinheiten*

176 Seiten, 150 Abb., broschiert

Format 140 x 205 mm

ISBN: 978-3-613-50844-6

Dieses Buch von Alexander Stilwell zeigt, wie die Angehörigen militärischer Eliteeinheiten sich mentales und körperliches Durchhaltevermögen erarbeiten. Die Leser erhalten einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um wie diese zu trainieren. Dabei werden körperliche Übungen und Trainingsprogramme sowie Mentaltechniken, Survival- und Nahkampftechniken, ergänzt durch Ratschläge zu Ernährung und Regeneration vorgestellt. Egal, ob man seine Selbstverteidigungs-Fähigkeiten verbessern will oder sich einen einen Marathon vornimmt, dieser Ratgeber hilft dabei, den Gipfel mentaler und körperlicher Fitness zu erreichen.

---

BZ 21907101 ..... Stilwell, A.: Durchhalten. Pietsch. kt. CHF 19.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>