Ressort: Gesundheit

Ein sportlicher Adventskalender

Buch-Rezension

Hannover, 26.11.2026, 16:39 Uhr

GDN - Adventskalender stehen im Dezember hoch im Kurs. Nicht immer befinden sich Süßigkeiten oder Tee hinten den Türchen versteckt. Es können sich auch Übungen zur Gesunderhaltung dahinter verbergen.

Die Autorin Gabriele Kiesling, Physiotherapeutin im Hauptberuf, möchte mit ihrem Kalender die Muskulatur der Leser aktivieren, Schmerzen lindern und die Körperhaltung verbessern. Dazu benötigen die Leser keine speziellen Sportgeräte. Ein Stuhl, Tisch oder eine Wand reichen völlig aus, um etwas für die Gesundheit zu tun. Auch ein Aktenordner oder Tennisball können als Hilfsmittel eingesetzt werden.

Mit den täglichen Übungseinheiten soll kein Teilnehmer zeitlich und körperlich überfordert werden. 24 Tage lang gibt es kleine Häppchen von Übungen. Diese werden Schritt für Schritt mit Unterstützung von Fotos sehr verständlich erklärt. Egal, ob Schultern, Nacken, Rumpf, Rücken, Knie oder Beine. Viele Körperregionen bekommein ihre Übung ab.

Damit der Überraschungseffekt wie bei einem Schokoladen-Adventskalender erhalten bleibt, sind die einzelnen Tages-Übungen verschlossen. Mit einem Messer oder einer Schere kann jedes Türchen geöffnet werden. So wird Schritt für Schritt eine neue Übung erlernt, niemand wird überfordert.

Erschienen ist das Buch im Riva-Verlag, einem Kernverlag der Münchner Verlagsgruppe. Es besteht aus 100 Seiten und kostet 13 Euro. Die ISBN-Nr. lautet: 978-3-7423-3050-5.

Das Werk ist lesenswert und hat für die Teilnehmer/Leser einen großen Mehrwert. Nach einer täglichen Trainingseinheit kann beruhigt das eine oder andere Plätzchen danach eingenommen werden. Nach dem Plätzchen ist vor der nächsten Übungseinheit!

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125680/ein-sportlicher-adventskalender.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619