

Presstext

# ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN

Das erfolgreiche Aufbauprogramm für Knie, Rücken,  
Hüften, Schultern, Nacken und Füße



## In wenigen Wochen wieder fit

„Es ist fast schon peinlich, wie wenig ich machen musste, um endlich wieder schmerzfrei zu laufen.“ Diese Worte eines Klienten brachten den Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Wanderexperten Marwin Isenberg irgendwann auf den Gedanken, über seine Expertise und seine Übungen ein Buch zu verfassen.

Denn in der Tat gibt es viele Menschen, die beim Wandern oder danach über Beschwerden klagen und deshalb vielleicht sogar ganz darauf verzichten. Dabei lassen sich die Ursachen von Knie-, Fuß-, Schulter- und Rückenschmerzen bereits im Vorfeld von Wanderungen mit vergleichsweise wenig Aufwand vermeiden.

Mit gut nachvollziehbaren Übungen und zahlreichen Tipps zeigt der sympathische Sportwissenschaftler auch

denjenigen einen Weg, die in Sachen Wandern schon aufgegeben hatten: „Selbst Menschen, die in der Vergangenheit oft nach 1 oder 2 Kilometern aufgeben mussten, bekommen wir in aller Regel innerhalb weniger Wochen wieder beschwerdefrei und belastbar.“ Nur 4 Wochen dauert das Expressprogramm, das schon den meisten hilft.

## Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-304-6, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A),  
224 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, 278 Fotos, Klappenbroschur  
Text: Marwin Isenberg, Fotografie: Justyna Schwertner,  
Erscheint am 05. Februar 2024



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext  
zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Lena Vaßen, [lv@bjvv.de](mailto:lv@bjvv.de), 02103 90788-24

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**