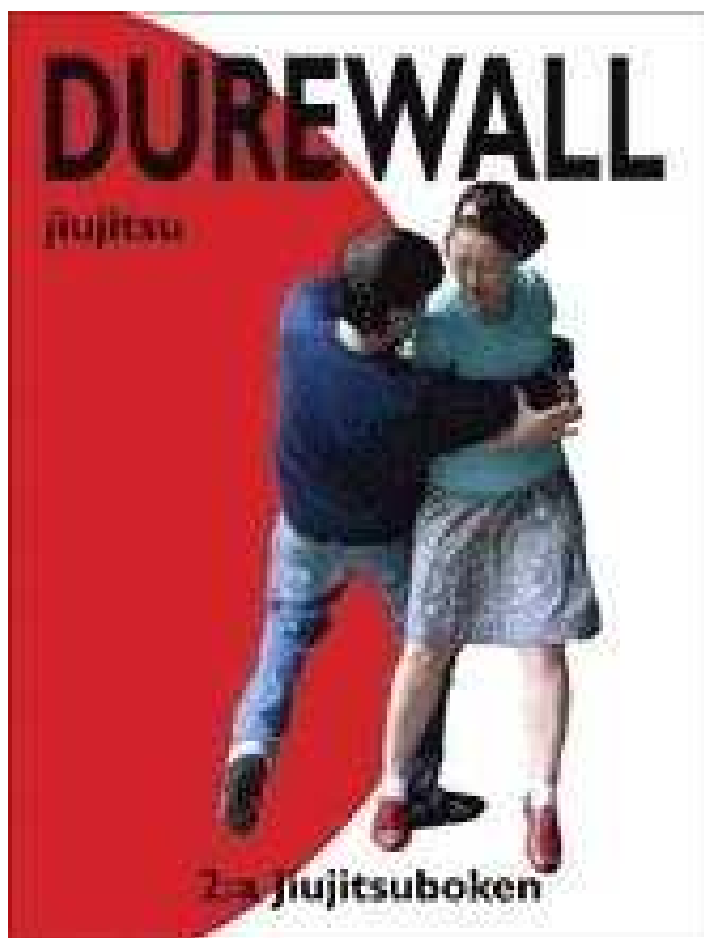


Tags: Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken epub books download; Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken e-bok apple; Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken ladda ner pdf e-bok; Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken bok pdf svenska; Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken MOBI download; Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken las online bok

Durewall Jiujitsu : 2:a Jiujitsuboken PDF E-BOK

Kurt Durewall



Författare: Kurt Durewall
ISBN-10: 9789197650618
Språk: Svenska
Filstorlek: 1253 KB

BESKRIVNING

Svarar du ja på någon av dessa frågor? - har du känt dig obehaglig till mods när du går på en mörk gata? - har du känt dig sliten i rygg, axlar eller nacke efter en arbetsdag? - vill du lära dig mer om balans, självkontroll och skydd? Svarar du ja på någon av frågorna är detta boken för dig. Kurt Durewall delar med sig av sitt kunnande och ger dig sina bästa tips, som han finslipat under ett långt liv i jiu-jitsus tjänst. I boken kommer du att lära dig: - hur du skyddar dig mot hot och våld - hur du skonar din kropp från förslitning i vardagen - basövningar, tekniker och fördjupning i jiu-jitsus historia. Boken är en fristående fortsättning på 1:a Jiu-jitsuboken. Böckerna kan läsas oberoende av varandra, men har du ambitionen att skaffa dig en djupare förståelse om denna jiu-jitsu så bör du läsa båda. Kurt Durewall Högst graderad i Norden med 10 dan jiu-jitsu och 3 dan judo. Kurt Durewall har utbildat tusentals personer inom vård, handel, industri, polis och militär samt ideellt på föreningsnivå.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Durewall Kurt • Göteborg • Västra Götalands län •

Compra Durewall Jiujiitsu : 2:a Jiujiitsuboken. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

PDF 1:a Jiujiitsuboken - Kurt Durewall AB

Durewall Jiujiitsu : 2:a Jiujiitsuboken.pdf /// Kurt Durewall /// 9789197650618 Durewall-jiujiitsu 153 Svenska Jiujiitsuförbundet. e jiujiitsuboken presenterades Viking

Durewall Jiujiitsu : 2:a Jiujiitsuboken - Kurt Durewall - böcker ...

Encuentra Durewall Jiujiitsu : 2:a Jiujiitsuboken de Kurt Durewall, Christoffer Cannerheim, Stefan Lindahl, Julia Ålund, DW-Foto (ISBN: 9789197650618) en Amazon.

LÄS MER