

## **Gør det nu! PDF**

**Margrethe Neergaard**



Forside mangler

*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Margrethe Neergaard

ISBN-10: 9788763848640

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3854 KB

**BESKRIVELSE**

En bog om en stor personlighed, hans liv og hans mission. Kaptajn Jespersen og hans stavgymnastik var med til at ændre danskernes forhold til deres krop og betydningen af at bruge den hensigtsmæssigt. Kaptajn Jespersens eget motto var: "Gør det nu!", og han introducerede "En sund sjæl i et sundt legeme", et koncept, der stadig gælder og kendetegner manden og hans banebrydende gymnastiksystem med stavene. I mere end 25 år formidlede Kaptajn Jespersen morgengymnastik til danskerne igennem radioen, når klokken slog syv. Margrethe Neergaard er fortsat, hvor kaptajnen slap staven og leder i dag Kaptajn Jespersen Instituttet. I bogen fortæller hun om sin morfars liv og viser samtidig en række nemme øvelser, som man kan udføre derhjemme. Stavgymnastik er en anderledes og fornøjelig form for motion, hvor man lærer sin krop bedre at kende og samtidig træner sin koncentrationsevne. Det giver øget velvære og ny energi, når man med stavens hjælp strækker kroppen igennem. Forord af Hans Bonde, professor ved Institut for Idræt og Ernæring.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Som abonnent på Gør Det Selv modtager du magasinet i din postkasse 18 gange om året. Men Gør Det Selv er meget mere end det trykte magasin ...

Omkring halvdelen af alle arbejdsulykker i Danmark bliver aldrig anmeldt. Det skal en ny kampagne være med til at rette op på.

Gør det nu. 416 likes. Jeg har arbejdet med mennesker proffesionelt siden 1996 som coach, NLP master og psykoterapeut. Resultater skabes hurtigt, hvis du...

**GØR DET NU!**

[Læs mere ...](#)