

Pressemeddelelse

Søren Malling

*Træn i det fri*

- leg dig til en stærk krop med Outdoor Fitness

Udkommer den 15. september 2015

Pris kr. 249,95

192 sider

Fotos af Hans Ole Madsen

Redigeret af Claus Cancel

Strandberg Publishing



### **Leg dig stærk med Outdoor Fitness!**

Vil du gerne i gang med at træne, men orker du ikke lange løbeture eller triste timer i fitnesscenteret? Vil du gerne være udendørs året rundt og have det sjovt med nye træningskammerater? Er du på udkig efter en motionsform, hvor du både træner kondition og kredsløb, samtidig med at du får større og mere faste muskler? Så er Outdoor Fitness træningsformen noget for dig.

Bogen *Træn i det fri* er den første af sin art i Danmark. Den tilbyder masser af frisk luft og effektiv træning, som giver dig en stærkere krop på rekordtid. Forfatteren Søren Malling har over 30 års erfaring med behandling af skader hos elitesportsudøvere, og han kombinerer i sin nye bog de bedste styrketræningsøvelser med kortere løb, gode råd og anbefalinger, så du ikke kun kommer i bedre form: Du bliver også stærkere og øger din sundhed markant.

Outdoor Fitness kan dyrkes hvor som helst. Du kan gøre det alene, sammen med din partner eller i en gruppe. Det er sjovt og effektivt og næsten helt gratis. Det eneste, det kræver, er en træningselastik og noget træningstøj.

*Træn i det fri* er egnet for både begyndere og erfarne motionister, og den giver dig alle de redskaber og træningsprogrammer, som du skal bruge for at komme i gang. Med andre ord: Sæt din træning fri – udendørs, året rundt og kom i kanonform med et smil på læben.

### **Om forfatteren**

Bogen er skrevet af reflexolog Søren Malling, som blandt andet har været tilknyttet fodboldklubberne PSV Eindhoven, Brøndby, Spartak Moskva, Swansea og Lehiya i Qatar. Her har han holdt bl.a. Michael Laudrups spillertrupper skadesfri med hjælp af de øvelser og grundtanker, som han beskriver i bogen. Søren Malling driver en klinik i Hellerup og dyrker selv ivrigt Outdoor Fitness.

### **Yderligere information og kontakt**

For bestilling af presse-eksemplarer, interviewaftale med Søren Malling samt pressefotos, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck Olsen på telefon 4075 3476 eller på [mette@strandbergpublishing.dk](mailto:mette@strandbergpublishing.dk).