

Gør det nu!



ISBN:	9788763848640
Sprog:	Dansk
Forlag:	Rosinante
Forfatter:	Margrethe Neergaard
Udgivet:	30. maj 2017
Kategori:	E-Bøger

[Gør det nu!.pdf](#)

[Gør det nu!.epub](#)

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 Institutet. 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.

Vi tilbyder bl.

Polermaskine guide – Fordi alle polermaskiner er forskellige. Fordi som overskriften. Glæder mig. inden for. a. Nu starter de lokale FGU-processer Nu starter arbejdet med at finde egnede placeringer til de nye

FGU-institutioner Pressemeddelelse udsendt den 31. Har du problemer med øret. Tillidsbaseret Samarbejde. Med forsvarsforliget opprioriteres militære-virkemidler af Danmark. Det sikrer medarbejderne bedst muligt, hvis de skal have erstatning. Klostergaard arbejder på sagen. Nu starter de lokale FGU-processer Nu starter arbejdet med at finde egnede placeringer til de nye FGU-institutioner Pressemeddelelse udsendt den 31. Det sikrer medarbejderne bedst muligt, hvis de skal have erstatning. Men omkring halvdelen af alle. Kontakt os i dag. Kontakt os i dag. nu Find ud af hvad petanque er og hvordan du kommer i gang med kuglesporten. Storkøbenhavns Køretekniske Anlæg A/S. Man bør altid give sin bil en god omgang vask inden man begynder at bruge tid på bilpleje – og. For mange kan rengøring være en hård og sur opgave i hverdagen. Vælg dit center her under, og tryk tilmeld ;-)

Bilvask – Hvordan gør man før man giver sin bil en polering . Vælg dit center her under, og tryk tilmeld ;-).