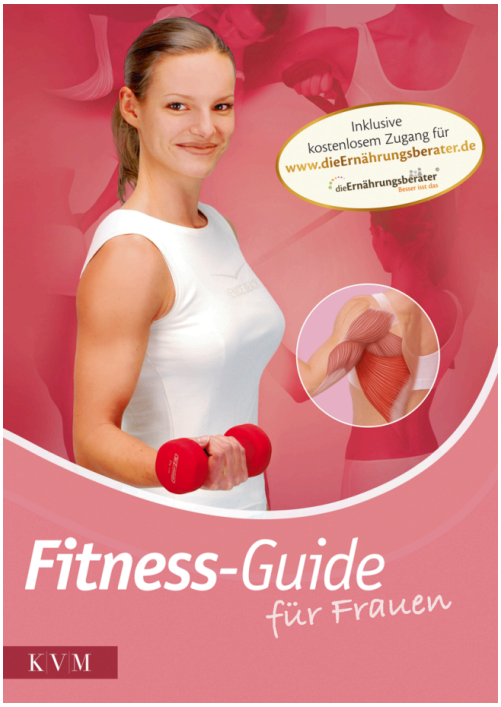
QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND



Auflage:	2. Auflage 2012
Seiten::	152
Abbildungen:	200
Einband:	Softcover, 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-940698-88-9
Erschienen:	April 2012

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Buch-Information

Autoren: Heike Drude / Markus M. Voll

Titel: Fitness-Guide für Frauen

Kurztext:

Der **Fitness-Guide für Frauen** beinhaltet das komplette Workout-Programm für zu Hause und ist somit das ideale Buch für alle Frauen, die ihr körperliches Leistungsvermögen steigern möchten, um den vielfältigen Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Das Buch überzeugt durch sein didaktisches Konzept: Hochwertige Grafiken zeigen die Anatomie der Zielmuskulatur jeder einzelnen Übung. Ausführliche und übersichtliche Begleittexte sowie anschauliche Fotoserien beschreiben jede Übung detailliert. Trainingspläne für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene helfen, die Fitness individuell zu verbessern.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin