



Edition: 2. Auflage 2014  
pages: 144  
Images: 185  
Cover: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-86867-233-6  
Published: February 2014

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

#### QuintEd Pty Ltd

 Suite 2/38 Albany St  
NSW 2065 St Leonards  
Australia

 +61 434521025

 [admin@quinted.com.au](mailto:admin@quinted.com.au)

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

## Book information

**Authors:** Volker Kopp / Markus M. Voll

**Title:** Fitness-Guide

#### Short text:

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer/-innen und Sportstudierende finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Fitnesstraining verstehen, analysieren und planen zu können. Das ideale Buch für alle, die mit Muskelaufbau, Fitness- und Ausdauertraining ihr Wohlbefinden steigern möchten.

- Grundlagen zu Trainingstheorie und -praxis kennenlernen.
- Muskeln gezielt aufbauen.
- Kraft und Ausdauer verbessern.
- Trainingsmöglichkeiten im Studio optimal nutzen.
- Mit Hilfe von Trainingsplänen für Einsteigende und Fortgeschrittene gezielt üben.

**Categories:** Guide Health & Medical Science