



## Buch-Information

**Autoren:** Gereon Berschin / Markus M. Voll  
**Titel:** Hantel-Guide  
**Untertitel:** Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

**Kurztext:**

Der **Hantel-Guide** stellt Profimethoden aus dem Bodybuilding für das Training aller wichtigen Muskelgruppen vor. Hochwertige Grafiken zeigen die Anatomie der Zielmuskulatur jeder einzelnen Übung. Klar strukturierte Begleittexte und anschauliche Foto-Serien beschreiben jede Übung detailliert. Die Autoren geben zusätzlich Tipps zur Steigerung von Muskelumfang, Kraftausdauer und Maximalkraft.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin

**Auflage:** 4. Auflage 2010  
**Seiten:** 152  
**Abbildungen:** 210  
**Einband:** Softcover, 17 x 24 cm  
**ISBN:** 978-3-940698-37-7  
**Artikelnr.:** 30069  
**Erschienen:** April 2010

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.  
Änderungen vorbehalten!

### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>