



Auflage: 2. Auflage 2012
Seiten: 152
Abbildungen: 200
Einband: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-88-9
Artikelnr.: 30121
Erschienen: April 2012

Preis 14,95 €
Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

📍 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

☎ +49 (0) 30 / 76180-5

📠 +49 (0) 30 / 76180-680

✉ info@quintessenz.de

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

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