



Edition: 2. Auflage 2014
pages: 144
Images: 185
Cover: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-86867-233-6
Stock No.: 30147
Published: February 2014
Price 14,95 €

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

Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 info@quintessenz.de

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

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