



## 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

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

**Quintessence Publishing Company, Ltd.**

 Grafton Road  
KT3 3AB New Malden, Surrey  
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und  
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 [info@quintpub.co.uk](mailto:info@quintpub.co.uk)

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