



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

#### Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65  
20017 Passirana di Rho (Milano)  
Italien

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 [info@quintessenzaedizioni.it](mailto:info@quintessenzaedizioni.it)

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

## 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):** Guide Health & Medical Science