



Edizione: 2. Auflage 2012
pagine: 152
Immagini: 200
Copertina: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-88-9
Pubblicato: aprile 2012

Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65
20017 Rho (Milano)
Italia

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 info@quintessenzaedizioni.it

 <https://www.quintessence-publishing.com/ita/it>

Informazioni sul libro

Autori: Heike Drude / Markus M. Voll

Titolo: Fitness-Guide für Frauen

Testo breve:

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.

Argomenti: Guida alla salute e alla medicina