



**Autoren:** Christian Haase  
**Titel:** 50 Box-Übungen  
**Untertitel:** Kartenset mit 50 Übungen für dein Crosstraining  
**Kurztext:**

Kompakte Trainingskarten mit einer Auswahl von 50 Übungen, die dir beim Crosstraining in der Box begegnen. Auf der Vorderseite beschreiben Bilder die Ausführung, auf der Rückseite findest du ergänzende Infos zu Trainingseffekten, Skalierungsmöglichkeiten und zur beanspruchten Muskulatur.

Praktisch, übersichtlich und immer griffbereit in der Sporttasche. Ideal zum Nachschlagen zwischen den Trainingseinheiten oder vor einem Workout.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin

**Auflage:** 1. Auflage 2022  
**Seiten::** 57  
**Abbildungen:** 120  
**Einband:** 57 Karten, Format: 74 x 105 mm  
**ISBN:** 978-3-86867-590-0  
**Artikelnr.:** 30322  
**Erschienen:** April 2022

**Preis** 12,80 €  
Änderungen vorbehalten!

### KVM - Der Medizinverlag

📍 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

☎ +49 (0) 30 / 76180-5

📠 +49 (0) 30 / 76180-680

✉ info@quintessenz.de

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