



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>

## Produkt-Information

**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