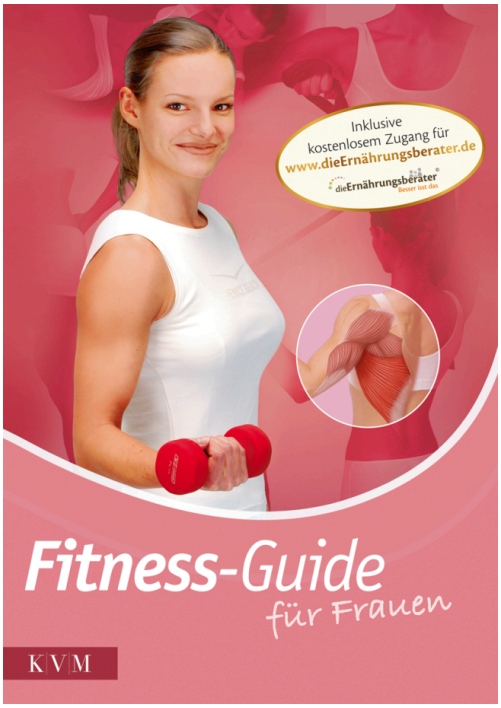
KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe



Edition:	2. Auflage 2012
pages:	152
Images:	200
Cover:	Softcover, 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-940698-88-9
Stock No.:	30121
Published:	April 2012
Price	14,95 €

Subject to changes!

KVM - Der Medizinverlag

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/kvm/de

Book information

Authors: Heike Drude / Markus M. Voll

Title: Fitness-Guide für Frauen

Short text:

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.

Categories: Guide Health & Medical Science