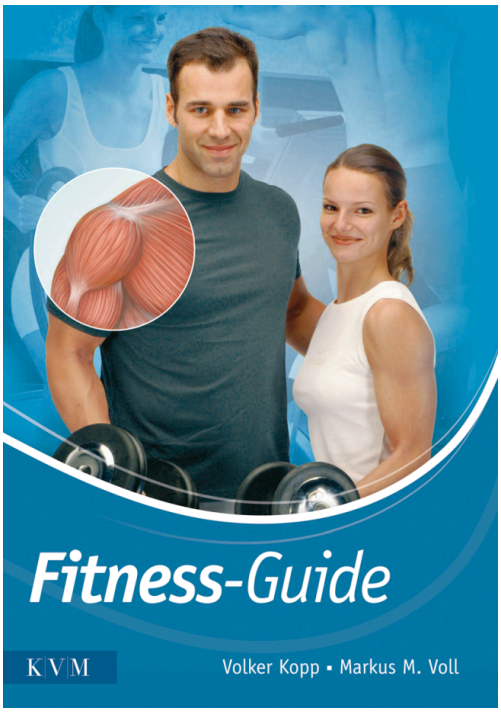
QUINTESSENCE PUBLISHING USA



Edition:	2. Auflage 2014
pages:	144
Images:	185
Cover:	Softcover, 17 x 24 cm
ISBN:	978-3-86867-233-6
Published:	February 2014

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.
Subject to changes!

Quintessence Publishing Company, Inc.

411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
United States of America

+1 (0)630 / 736-3600

+1 (0)630 / 736-3633

contact@quintbook.com

https://www.quintessence-publishing.com/usa/en

Book information

Authors: Volker Kopp / Markus M. Voll

Title: Fitness-Guide

Short text:

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer/-innen und Sportstudierende finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Fitnesstraining verstehen, analysieren und planen zu können. Das ideale Buch für alle, die mit Muskelaufbau, Fitness- und Ausdauertraining ihr Wohlbefinden steigern möchten.

- Grundlagen zu Trainingstheorie und -praxis kennenlernen.
- Muskeln gezielt aufbauen.
- Kraft und Ausdauer verbessern.
- Trainingsmöglichkeiten im Studio optimal nutzen.
- Mit Hilfe von Trainingsplänen für Einsteigende und Fortgeschrittene gezielt üben.

Categories: Guide Health & Medical Science