



## Buch-Information

**Autoren:** Volker Kopp / Markus M. Voll

**Titel:** Fitness-Guide

**Kurztext:**

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.

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

**Auflage:** 2. Auflage 2014  
**Seiten:** 144  
**Abbildungen:** 185  
**Einband:** Softcover, 17 x 24 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-233-6  
**Erschienen:** Februar 2014

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.  
Änderungen vorbehalten!

**Quintessence Publishing Company, Inc.**

📍 411 North Raddant Road  
IL 60510 Batavia  
Vereinigte Staaten von Amerika

☎ +1 (0)630 / 736-3600

📠 +1 (0)630 / 736-3633

✉ [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

🌐 <https://www.quintessence-publishing.com/usa/en>