





**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!

#### QuintEd Pty Ltd

 Suite 2/38 Albany St  
NSW 2065 St Leonards  
Australien  
 +61 434521025  
 [admin@quinted.com.au](mailto:admin@quinted.com.au)  
 <http://nginx/anz/en>

## 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