



Auflage: 2. Auflage 2014  
Seiten: 144  
Abbildungen: 185  
Einband: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-86867-233-6  
Artikelnr.: 30147  
Erschienen: Februar 2014  
Preis 14,95 €

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

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <http://nginx/deu/de>

## 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