



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, Ltd.**

 Grafton Road  
KT3 3AB New Malden, Surrey  
United Kingdom

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 [info@quintpub.co.uk](mailto:info@quintpub.co.uk)

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/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