




Auflage: 2. Auflage 2012
Seiten: 152
Abbildungen: 200
Einband: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-88-9
Erschienen: April 2012

Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65
20017 Passirana di Rho (Milano)
Italien

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 info@quintessenzaedizioni.it

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

Buch-Information

Autoren: Heike Drude / Markus M. Voll

Titel: Fitness-Guide für Frauen

Kurztext:

Der **Fitness-Guide für Frauen** beinhaltet das komplette Workout-Programm für zu Hause und ist somit das ideale Buch für alle Frauen, die ihr körperliches Leistungsvermögen steigern möchten, um den vielfältigen Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Das Buch überzeugt durch sein didaktisches Konzept: Hochwertige Grafiken zeigen die Anatomie der Zielmuskulatur jeder einzelnen Übung. Ausführliche und übersichtliche Begleittexte sowie anschauliche Fotoserien beschreiben jede Übung detailliert. Trainingspläne für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene helfen, die Fitness individuell zu verbessern.

Fachgebiet(e): Guide Health & Medical Science