



## Book information

**Authors:** Gereon Berschin / Markus M. Voll

**Title:** Hantel-Guide

**Subtitle:** Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

**Short text:**

Der **Hantel-Guide** stellt Profimethoden aus dem Bodybuilding für das Training aller wichtigen Muskelgruppen vor. Hochwertige Grafiken zeigen die Anatomie der Zielmuskulatur jeder einzelnen Übung. Klar strukturierte Begleittexte und anschauliche Foto-Serien beschreiben jede Übung detailliert. Die Autoren geben zusätzlich Tipps zur Steigerung von Muskelumfang, Kraftausdauer und Maximalkraft.

**Categories:** Guide Health & Medical Science

**Edition:** 4. Auflage 2010  
**pages:** 152  
**Images:** 210  
**Cover:** Softcover, 17 x 24 cm  
**ISBN:** 978-3-940698-37-7  
**Stock No.:** 30069  
**Published:** April 2010

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

### KVM - Der Medizinverlag

📍 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

☎ +49 (0) 30 / 76180-5

📠 +49 (0) 30 / 76180-680

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

🌐 <http://nginx/kvm/de>