



Edition: 2. Auflage 2014  
pages: 144  
Images: 185  
Cover: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-86867-233-6  
Stock No.: 30147  
Published: February 2014

Price 14,95 €

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

🌐 <http://nginx/kvm/de>

## 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