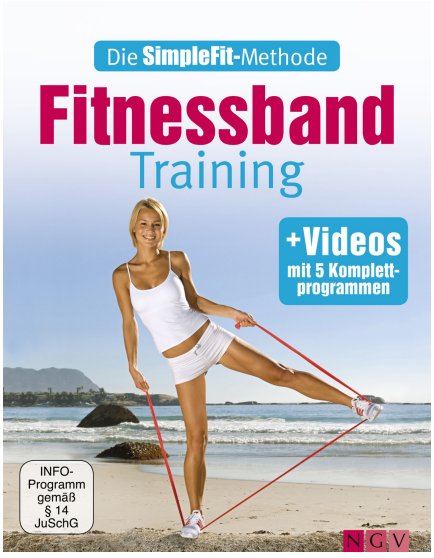
Susann Hempel

Die SimpleFit-Methode - Fitnessband-Training

Mehr Kraft, Beweglichkeit, Fitness und Gesundheit!



- Das Fitnessband ist das ideale SportgerÃ¤t: klein, flexibel und extrem vielseitig
- Mehr als 75 EinzelÃ¼bungen fÃ¼r alle Muskelgruppen, inklusive AufwÃ¤rm- und DehnÃ¼bungen mit dem Fitnessband
- Alle Ãœbungen mit einfacher Schritt-fÃ¼r-Schritt-Anleitung und Fotos
- Das groÃŸe Plus: 5 Komplettprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten - im eBook und in Echtzeit als Video

Das Fitnessband ist das ideale SportgerÃ¤t: klein, flexibel und extrem vielseitig. Es ist fÃ¼r alle Trainingsarten und alle Muskelbereiche geeignet. Ob klassisches Fitnesstraining, Muskelaufbau, Bodyforming oder RÃ¼ckentraining - mit den Ãœbungen in diesem Buch erreichen Sie jedes Fitnessziel ganz einfach erreichen. SimpleFit eben. Aus den mehr als 75 EinzelÃ¼bungen, die nach Muskelgruppen geordnet sind, kÃ¶nnen Sie sich Ihr individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen, auf Ihre BedÃ¼rfnisse angepasst - ob Sie jeden Tag nur 10 Minuten oder einmal pro Woche eine Stunde trainieren mÃ¶chten.

ZusÃ¤tzlich zu den EinzelÃ¼bungen haben wir die 5 folgenden Komplettprogramme zusammengestellt: Intensiv-Work-out, Starker Rumpf,

KÃ¶rperstraffung, Fit am Arbeitsplatz, Intensives Dehnen. Alle Programme finden Sie auch in Echtzeit als Videolink vor.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7573-4
4,99 EURO