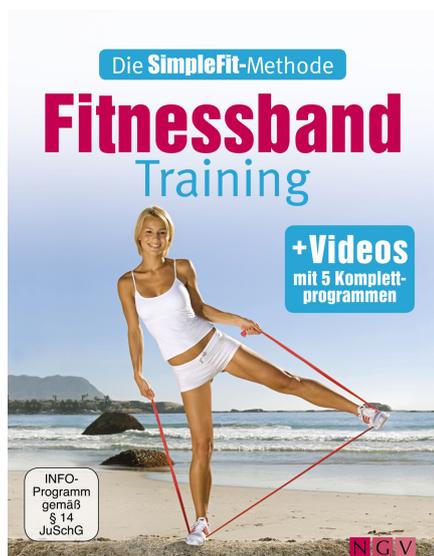


# Die SimpleFit-Methode - Fitnessband-Training

**Mehr Kraft, Beweglichkeit, Fitness und Gesundheit!**



- Das Fitnessband ist das ideale Sportgerät: klein, flexibel und extrem vielseitig
- Mehr als 75 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Aufwärm- und Dehnübungen mit dem Fitnessband
- Alle Übungen mit einfacher Schritt-für-Schritt-Anleitung und Fotos
- Das große Plus: 5 Komplettprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten - im eBook und in Echtzeit als Video

Das Fitnessband ist das ideale Sportgerät: klein, flexibel und extrem vielseitig. Es ist für alle Trainingsarten und alle Muskelbereiche geeignet. Ob klassisches Fitnessstraining, Muskelaufbau, Bodyforming oder Rückentraining - mit den Übungen in diesem Buch erreichen Sie jedes Fitnessziel ganz einfach erreichen. SimpleFit eben. Aus den mehr als 75 Einzelübungen, die nach Muskelgruppen geordnet sind, können Sie sich Ihr individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen, auf Ihre Bedürfnisse angepasst - ob Sie jeden Tag nur 10 Minuten oder einmal pro Woche eine Stunde trainieren möchten.

Zusätzlich zu den Einzelübungen haben wir die 5 folgenden Komplettprogramme zusammengestellt: Intensiv-Work-out, Starker Rumpf, Körperstraffung, 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