Christa G. Traczinski, Robert S. Polster

Die SimpleFit Methode - Pilates - Das Trainingsbuch

Fit und gesund auf sanfte Art



- Die ideale EinfÃ¼hrung in das schonende und Ã¼beraus effektive Pilates-Training
- Die besten Ãœbungen fÃ¼r Einsteiger, GeÃ¼bte und Fortgeschrittene
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- Mit Videos mit einem 35-minÃ¼tigem Komplettprogramm, das auch auf individuelle BedÃ¼rfnisse abgestimmt werden kann

Pilates erÃ¶ffnet einen sanften, aber Ã¤uÃŸerst wirkungsvollen Weg zu gesundem Wohlbefinden und zur Traumfigur. Die muskel- und gelenkschonende Fitnessmethode stÃ¤rkt den im Alltag oft beanspruchten RÃ¼cken, optimiert die KÃ¶rperhaltung und entspannt bei Stress und hektischem Berufsleben. Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet Einsteigern, GeÃ¼bten und Fortgeschrittenen mehr als 50 Ã¼beraus effektive Ãœbungen, die mit leicht verstÃ¤ndlichen Anleitungen und instruktiven Stepfotos vorgestellt werden. SchÃ¶n, schlank und geschmeidig: Das Pilates-Training beschert KÃ¶rper und Geist mit sanfter Power neue Energie. Machen Sie eine perfekte Figur - mit dem schonenden und zugleich Ã¼beraus effektiven Pilates-Work-out!

Als ideale ErgÃ¤nzung zum eBook finden Sie Videos per Link als dreiviertelstÃ¼ndiges Komplett-Training vor, das Sie auch individuell auf Ihre

BedÃ¼rfnisse und Ihren Fitnessgrad abstimmen kÃ¶nnen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7574-1
4,99 EURO