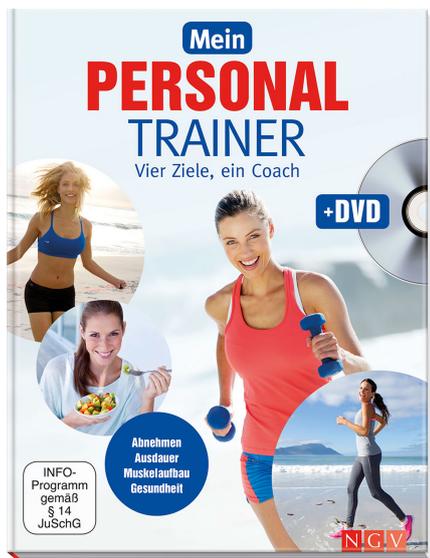


Mein Personal Trainer + DVD

Vier Ziele, ein Coach



- Vier Ziele, ein Coach: Wunschfigur, definierte Muskeln, Ausdauer, Fitness
- Ausführliche Trainingspläne, Fitnessstest, Ernährungsberatung, Rezepte, Motivationstipps und vieles mehr
- Mit mehr als 50 Einzelübungen
- Inklusive Übungs-DVD mit 4 Komplettprogrammen

Wunschfigur in 12 Wochen, Sixpack in 10 Wochen, 10 Kilometer am Stück laufen in 3 Monaten oder 10 Kilogramm abnehmen in 6 Monaten - Sie wollen eines dieser Ziele erreichen? Mit diesem Buch schaffen Sie es!

Dieses Buch ist IHR Personal Trainer - handlich, praktisch, motivierend und informativ. Erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen. Lernen Sie, wie Motivationstipps am besten wirken. Welche Ernährungsformen sind wirklich sinnvoll? Und wie planen Sie Ihr Training individuell und optimal?

Dieses Buch ist Ihr ganz persönlicher Fitnesscoach. Hier finden Sie die für Sie idealen Übungen, um Ihre Ausdauerleistung wirksam zu verbessern und insgesamt einfach fitter, schlanker und gesünder zu werden. Mit DVD für Ihr tägliches Training!

Autoreninfo:

Susann Hempel, Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Weiterbildungen zur Personal Trainerin DSHS, Ernährungsberaterin und „barre concept“-Trainerin. Arbeitet als Personal Trainerin, Fitnesstrainerin, Motivationscoach und Ernährungsberaterin in Köln.

Zielgruppe:

Freizeitsportler, Abnehmwillige, Sportinteressierte, Fitnessbegeisterte

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb., mit DVD

144 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-17617-6

9,99 EURO