

# Die SimpleFit-Methode - Frauenfitness ohne Hanteln und Gewichte

## SimpleFit: Effektives Fitnessstraining mit dem Eigengewicht



- SimpleFit-Training mit dem Eigengewicht und ohne Fitnessstudio - jederzeit und überall
- 100 Übungen und Variationen für alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm
- Jede Übung mit einfacher Anleitung und vielen Stepfotos
- Inklusive Videolinks mit allen Übungen aus dem eBook

Ein effektives, professionelles und abwechslungsreiches Fitnessstraining ist auch fernab jedes Fitnessstudios möglich. Sparen Sie sich das Geld für teure Studios oder Sportgeräte, investieren Sie lieber ein wenig Ihrer Zeit in einen definierten und fitten Körper - und trainieren Sie zu Hause, ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es geht.

Ein kurzer Einführungsteil erläutert alle Prinzipien des effektiven Kraft- und Fitnessstrainings nach der SimpleFit-Methode. Ein umfangreicher Übungsteil stellt fast 60 Übungen mit mehr als 40 Varianten anhand einfacher Anleitungen und zahlreichen Stepbildern vor. Zu jeder Übung ist angegeben, welche Muskelgruppe beansprucht wird und ob der Schwerpunkt der Übung auf dem

---

Abnehmen, dem Muskelzuwachs oder dem Training von Koordination und Stabilität liegt. Alle Übungen und alle Variationen können Sie sich zusätzlich auch auf Video genau ansehen.

Die dazugehörigen Links sind im eBook hinterlegt. Ob definierter Bizeps oder Waschbrettbauch - mit der SimpleFit-Methode erreichen Sie jedes Fitnessziel!

**Zielgruppe:**

Fitnessfans

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-8899-4

4,99 EURO