

# Power-Fitness zu Hause

## Effektive Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten

**Gesund und schlank ohne Fitnessstudio**



- 
- Fitnesstraining mit dem Eigengewicht für Frauen und Männer
  - Über 100 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm
  - Fitness-Check, Extra-Ernährungsteil und viele Praxistipps zu Motivation, Trainingsprinzipien und Trainingsgeräten
  - Jede Übung mit einfacher Anleitung und großen Stepfotos
  - Mit 5 Video-Komplettprogrammen - abrufbar per QR-Code oder Internetlink

Stärken und definieren Sie Ihren Körper jederzeit und überall. Mit einfachen, aber enorm effektiven Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten wie Fitnessband, Basketball oder Faszienrolle. Das Work-out folgt dabei dem bewährten Prinzip des funktionellen Trainings: Jede Übung fordert stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das erhöht Wirksamkeit, Intensität und Kalorienverbrauch. Fangen Sie gleich an: Über 100 Einzelübungen mit vielen Stepfotos und genauen Anleitungen machen den Einstieg leicht. Stellen Sie sich daraus Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammen oder wählen Sie

---

eines unserer 5 Komplettprogramme zu verschiedenen Schwerpunkten. So einfach geht Power-Fitness! EXTRA: Zum Buch gehören 5 Video-Komplettprogramme, die Sie per QR-Code oder Internet-Link abrufen können - überall und jederzeit, einfach über Smartphone, Tablet oder PC.

**Zielgruppe:**

Fitness-Fans

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
192 Seiten, Format 19 x 24,5 cm  
ISBN: 978-3-625-00840-8  
7,99 EURO