Susann Hempel

Power-Fitness zu Hause

Effektive Ãœbungen mit dem Eigengewicht oder einfachen GerÃ¤ten -

Gesund und schlank ohne Fitnessstudio



- Mit 5 Video-Komplettprogrammen - abrufbar per Internetlink
- Jede Ãœbung mit einfacher Anleitung und groÃŸen Stepfotos
- Fitness-Check, Extra-ErnÃ¤hrungsteil und viele Praxistipps zu Motivation, Trainingsprinzipien und TrainingsgerÃ¤ten
- Ãœber 100 EinzelÃ¼bungen fÃ¼r alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm
- Fitnesstraining mit dem Eigengewicht fÃ¼r Frauen und MÃ¤nner

StÃ¤rken und definieren Sie Ihren KÃ¶rper jederzeit und Ã¼berall. Mit einfachen, aber enorm effektiven Ãœbungen mit dem Eigengewicht oder einfachen GerÃ¤ten wie Fitnessband, Basketball oder Faszienrolle. Das Work-out folgt dabei dem bewÃ¤hrten Prinzip des funktionellen Trainings: Jede Ãœbung fordert stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das erhÃ¶ht Wirksamkeit, IntensitÃ¤t und Kalorienverbrauch. Fangen Sie gleich an: Ãœber 100 EinzelÃ¼bungen mit vielen Stepfotos und genauen Anleitungen machen den Einstieg leicht. Stellen Sie sich daraus Ihr ganz persÃ¶nliches Trainingsprogramm zusammen oder wÃ¤hlen Sie eines unserer 5 Komplettprogramme zu verschiedenen

Schwerpunkten. So einfach geht Power-Fitness!

EXTRA: Zum eBook gehÃ¶ren 5 Video-Komplettprogramme, die Sie per Internet-Link abrufen kÃ¶nnen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

192 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5442-5
4,99 EURO