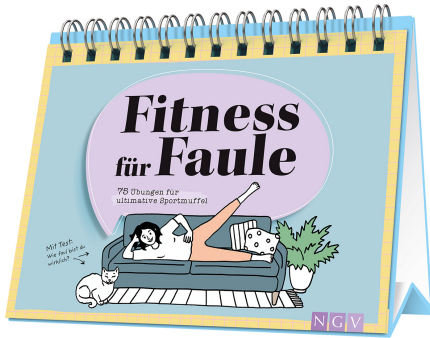


Fitness für Faule

75 Übungen für ultimative Sportmuffel

Das Sportbuch für ultimative Sportmuffel



-
- Es ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.
 - Sogar Couchpotatoes können damit fitter werden.
 - Es gibt Fitnessübungen im Bett und auf dem Sofa.
 - Du kannst ganz nebenbei in Küche, Bad oder beim Fernsehen trainieren .
 - Du wirst ohne Schweiß und Muskelkater stärker, beweglicher und gesünder
 - Das Buch lässt sich aufstellen - wie praktisch! So klappt keine Seite einfach zu.

Legen wir doch die Karten auf den Tisch: Zurzeit gehörst du zu den vielen unter uns, die keinerlei Lust oder Ambitionen haben, Sport zu treiben. Und dennoch ist da diese Stimme ganz tief in dir, die fragt, wie gut das langfristig für deine Gesundheit ist. Stimmt s? Sei es aus Gründen der Vernunft (genau, man wird ja schließlich nicht jünger) oder weil so langsam das ein oder andere Wehwehchen zwickt und zwackt. Du hast auf jeden Fall Gründe, warum du es vorsichtig in Erwägung ziehst, demnächst deine Komfortzone zu verlassen und tatsächlich deine Jogginghose zum Joggen anzuziehen und eine Fitnessmatte auszurollen. Nun entspann dich mal wieder, denn das ist überhaupt nicht nötig. Schließlich gibt es jetzt dieses großartige Buch extra für dich! Hier sind 10 gute Gründe, warum du es kaufen solltest:

Zielgruppe:

Für Sportanfänger und Wiedereinsteiger

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
vorn SC, hinten HC, mit stabiler Aufstellfunktion, Spiralbindung
96 Seiten, Format 245 x 190mm
ISBN: 978-3-625-19450-7
Erscheint: 2023
9,99 EURO