

Das perfekte Wedding Workout

Das perfekte Wedding Workout

Mit Videos zu jeder Übung





Michael Limmer, der Personal-Trainer der Promi-Damen, hat ein ganz besonderes Fitnessprogramm entwickelt, das optimal auf die Bedürfnisse jeder Braut abgestimmt ist. Seine kleinen Workouts lassen sich nicht nur als sportliche Abwechslung gut in jede noch so stressige Vorbereitungszeit integrieren. Sie erlauben Verlobten auch nach ihren Interessen und „Problemzonen“ zu trainieren. Ergänzt wird das 10-Wochen-Programm durch Ernährungs-, - Rezept und Beautytipps.

Seite 216 in Farbe | Paperback, 16,5 cm x 24,0 cm
ISBN 978-3-8403-7540-8

BZ 24687589..... Limmer, M.: Das perfekte Wedding Workout. Meyer u Meyer. kt. CHF 23.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
---------------	--------	---------------