

Fitter, stärker, schlanker

Mike Diehl | Felix Grewe

FITTER, STÄRKER, SCHLANKER

Hol dir dein Fitnessstudio nach Hause



Fitter, stärker, schlanker! Diese Worte sind bei den Erfolgsautoren Mike Diehl und Felix Grewe Programm. Mithilfe einer Vielfalt an Bodyweight-Übungen entstehen abwechslungsreiche Zirkel, die jeder unabhängig von seiner aktuellen körperlichen Verfassung einfach zuhause durchführen kann. Für dieses funktionelle und gesundheitsorientierte Training im „eigenen Fitnessstudio“ benötigt der Sportler neben seinem eigenen Körper lediglich die allseits beliebten Kurzhanteln, Deuserbänder sowie den klassischen Gymnastikball.

200 Seiten in Farbe
Paperback 19,6 cm x 25,4 cm
ISBN 978-3-8403-7552-1

BZ 24687590..... Diehl M./Grewe, F.: Fitter – Stärker - Schlanker. Meyer u Meyer. kt. CHF 27.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

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

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum: