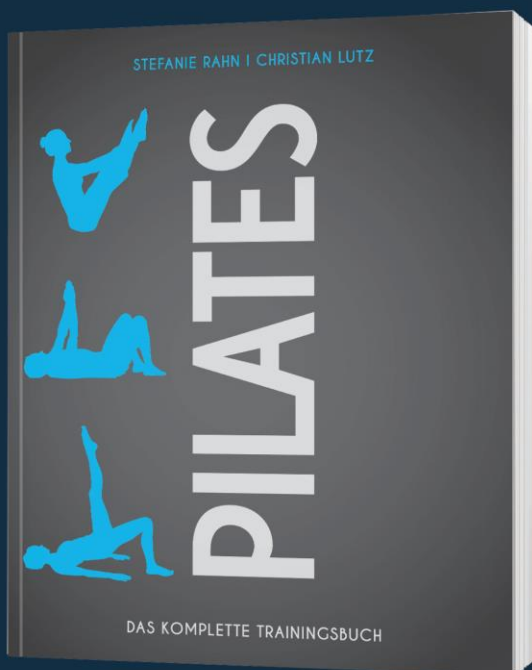


Pilates – Das komplette Trainingsbuch

Stefanie Rahn | Christian Lutz

PILATES - DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH



Pilates ist mehr als nur ein Gymnastikprogramm für Frauen! In der Trainings- und Therapiewelt hat diese Methode längst ihren festen Platz, da sie den Körper ganzheitlich fördert und problemlos in jeden Alltag integriert werden kann. Um der Vielzahl an Möglichkeiten von Pilates gerecht zu werden, haben die beiden Experten Stefanie Rahn und Christian Lutz ein Trainingsbuch geschrieben, das beim Deutschen Pilates-Verband als eines der umfangreichsten Werke gilt.

384 Seiten mit 1023 Fotos, in Farbe
Paperback 21,0 cm x 25,4 cm
ISBN 978-3-8403-7557-6

BZ 22914136..... Rahn, S.: Pilates. Meyer & Meyer. kt. CHF 36.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

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

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