

Die SimpleFit Methode - Pilates - Das Trainingsbuch

Fit und gesund auf sanfte Art



- Die ideale Einführung in das schonende und überaus effektive Pilates-Training
- Die besten Übungen für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- Mit Videos mit einem 35-minütigem Komplettprogramm, das auch auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden kann

Pilates eröffnet einen sanften, aber äußerst wirkungsvollen Weg zu gesundem Wohlbefinden und zur Traumfigur. Die muskel- und gelenkschonende Fitnessmethode stärkt den im Alltag oft beanspruchten Rücken, optimiert die Körperhaltung und entspannt bei Stress und hektischem Berufsleben. Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet Einsteigern, Geübten und Fortgeschrittenen mehr als 50 überaus effektive Übungen, die mit leicht verständlichen Anleitungen und instruktiven Stepfotos vorgestellt werden. Schön, schlank und geschmeidig: Das Pilates-Training beschert Körper und Geist mit sanfter Power neue Energie. Machen Sie eine perfekte Figur - mit dem schonenden und zugleich überaus effektiven Pilates-Work-out!

Als ideale Ergänzung zum eBook finden Sie Videos per Link als dreiviertelstündiges Komplett-Training vor, das Sie auch individuell auf Ihre

Bedürfnisse und Ihren Fitnessgrad abstimmen können.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7574-1

4,99 EURO