

## Power-Fitness zu Hause

### Effektive Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten -

**Gesund und schlank ohne Fitnessstudio**



### POWER-FITNESS zu Hause

Effektive Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten



- Mit 5 Video-Komplettprogrammen - abrufbar per Internetlink
- Jede Übung mit einfacher Anleitung und großen Stepfotos
- Fitness-Check, Extra-Ernährungsteil und viele Praxistipps zu Motivation, Trainingsprinzipien und Trainingsgeräten
- Über 100 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm
- Fitnesstraining mit dem Eigengewicht für Frauen und Männer

Stärken und definieren Sie Ihren Körper jederzeit und überall. Mit einfachen, aber enorm effektiven Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten wie Fitnessband, Basketball oder Faszienrolle. Das Work-out folgt dabei dem bewährten Prinzip des funktionellen Trainings: Jede Übung fordert stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das erhöht Wirksamkeit, Intensität und Kalorienverbrauch. Fangen Sie gleich an: Über 100 Einzelübungen mit vielen Stepfotos und genauen Anleitungen machen den Einstieg leicht. Stellen Sie sich daraus Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammen oder wählen Sie eines unserer 5 Komplettprogramme zu verschiedenen Schwerpunkten. So

---

einfach geht Power-Fitness! EXTRA: Zum eBook gehören 5 Video-Komplettprogramme, die Sie per Internet-Link abrufen können

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

192 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5442-5

4,99 EURO