

Presseinformation



Oliver Bertram
**Men's Health – Functional-
Bodyweight-Training**
Die effektivsten Übungen für deine
Muskeln, Faszien und Gelenke

ISBN: 978-3-613-50917-7
208 Seiten, ca. 360 Abbildungen
Format: 170 x 240 mm
19,95 €

MEN'S HEALTH gibt Fitnessinteressierten mit diesem Band einen umfassenden Trainingsansatz mit über 150 Top-Moves für Muskeln, Faszien und Gelenke an die Hand - für jedes Fitnesslevel, mit oder ohne Tools, immer und überall machbar. Das Buch zeigt eine moderne Kombination aus Bodyweight, Functional Training und Faszientraining und bietet damit einen ganzheitlichen Ansatz für Rund-um-Athletik und Gesundheit. Die Aufteilung der Übungen deckt jede mögliche Bewegung des Körpers ab. Dabei werden nicht nur die einzelnen Grundübungen vorgestellt, sondern auch Varianten mit unterschiedlicher Intensität.

Oliver Bertram ist Geschäftsführender Redakteur bei Women's Health sowie beim größten Männer-Lifestyle-Magazin der Welt, Men's Health.

Der ausgebildete Fitnesstrainer und Fachjournalist veröffentlichte zahlreiche erfolgreiche Bücher und Hunderte von Beiträgen in den Bereichen Gesundheit, Sport und Fitness.

Ihre Ansprechpartner: Bernd Keidel
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: b.keidel@motorbuch.de

Motor
buch
Verlag

bucheli
verlag

trans
press

pietsch

Müller
Rüschlikon

Hauptstätter Straße 149
D-70178 Stuttgart
Postfach 103743
D-70032 Stuttgart
Telefon (0711) 21080-0
Fax (0711) 2360415
www.paul-pietsch-verlage.de
Paul Pietsch Verlage
GmbH & Co. KG
Amtsgericht Stuttgart
HRA 7424
pHG Paul Pietsch GmbH
Amtsgericht Stuttgart
HRB 2616
Geschäftsführer
Dr. Patricia Scholten
Dr. Andreas Geiger

Paul Pietsch Verlage