Presseinformation

Oliver Betram
Men's Health – Der Fitness-Kompass
Das perfekte Training genau für dich

ISBN: 978-3-613-50918-4
256 Seiten, ca. 100 Abbildungen
Format: 170 x 240 mm
19,95 €

Auch wer regelmäßig trainiert und Sport treibt, kennt das: der Trainingserfolg stellt sich nicht ein, oder das Training macht plötzlich keinen Spaß mehr. Damit stellen sich Fragen wie: Passt mein Training zu mir und meinen Fitness-Zielen? Trainiere ich richtig? Welche Übungen bringen mich am besten voran? Sollte ich zu Hause, draußen oder doch im Studio trainieren? Habe ich die passenden Tools und wie sieht die richtige Ernährung aus? Der Fitness-Kompass gibt Antworten auf all diese Fragen und liefert damit sowohl Fitness-Einsteigern als auch Fortgeschrittenen Orientierung im »Fitnessdschungel«.

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.

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

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