Women'sHealth

Oliver Bertram

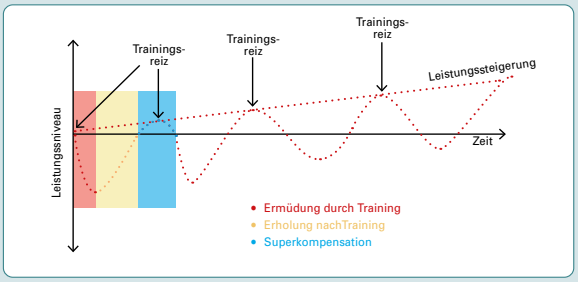
WOMEN'S HEALTH

Functional Bodyweight-Training

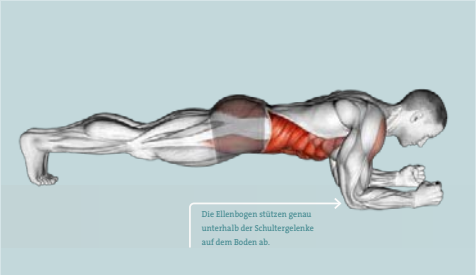
WOMENS´S HEALTH bietet Fitnessinteressierten mit diesem Band einen umfassenden Trainingsansatz mit über 150 Top-Moves für Muskeln, Faszien und Gelenke an die Hand – für jedes Fitnesslevel, mit oder ohne Tools, immer und überall machbar. Das Buch zeigt eine moderne Kombination aus Bodyweight, Functional 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
WOMEN'S HEALTH Functional Bodyweight-Training
Die effektivsten Übungen für deine Muskeln, Faszien und Gelenke

ISBN: 978-3-613-50920-7
192 Seiten, 378 Abbildungen
Format: 170 x 240 mm
Preis: 19,95 €



Das Prinzip der Superkompensation



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