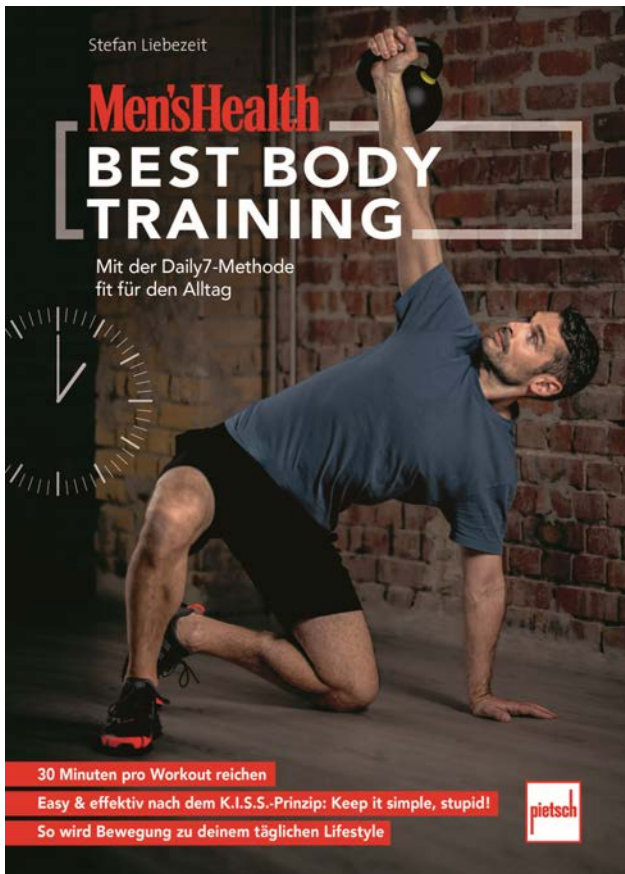


Stefan Liebezeit

MEN'S HEALTH – Best Body Training

Mit der Daily7-Methode fit für den Alltag



Personal Coach Stefan Liebezeit präsentiert sein smartes Trainingskonzept, das aus sieben Basisbewegungsmustern und über 80 Kernübungen besteht. Nur 30 Minuten am Tag reichen, um im Alltag fit und geschmeidig zu bleiben und Problemen im Bewegungsapparat vorzubeugen. Die Daily7-Methode gibt dem Trainierenden alles an die Hand, um Struktur in sein Training zu bringen: Vom Warm-up bis zum Cool-down liefert sie die Inspiration, die gebraucht wird, um sein eigener Coach zu werden - ganz ohne Fitnessstudio. Ein einfacher Weg, mit dem Mann sich langfristig gesund und vital fühlt - und auch noch gut aussieht!

ISBN: 978-3-613-50953-5
176 Seiten, 220 Bilder
Format: 170mm x 240mm
Preis: 26.00 €

30 Minuten pro Workout reichen

Easy & effektiv nach dem K.I.S.S.-Prinzip: Keep it simple, stupid!

So wird bewegung zu deinem täglichen Lifestyle

Stefan Liebezeit, Dipl. Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Breiten- & Wettkampfsport, lebt und arbeitet in München. Im Jahr 2012 gründete er zusammen mit Tino Schönburg die MUNICH PERSONAL TRAINING LOUNGE. Hierfür wurden beide als Personal Training Newcomer des Jahres beim Neos Award 2013 nominiert. 2018 folgte dann die Eröffnung der zweiten MPT Lounge in Planegg. Stefan arbeitet in der Lounge als Personal und Athletik Trainer und ist zusätzlich als Experte, Referent und Ausbilder für verschiedene Institute in Deutschland, Österreich und Schweiz tätig. Er ist Headcoach der MEN'S HEALTH Trainingscamps.

Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: d.gotzen@motorbuch.de