



**Kelly Thompson**

## **Personal Fitness Trainer**

### **Über 200 Übungen für Frauen**

Fit ohne Studio!

Eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist oft teuer und zeitraubend. Die Hallen sind prall gefüllt und nicht selten muss man für die Geräte geduldig anstehen. Sie möchten fit werden, aber gerne auf das Studio verzichten? Mit der richtigen Anleitung können Sie zu Hause trainieren und sparen außerdem Zeit und Geld. Der Personal Fitness Trainer ist dafür der ideale Partner!

Ganz gleich, ob Sie Ihre Traumfigur erreichen, für den Stadtlauf trainieren oder sich einfach nur wohler fühlen möchten – dieses umfassende Buch macht's möglich! Der Einleitungsteil erklärt die Anatomie des Körpers und hilft durch Tests und Fragen, das eigene Fitnessniveau zu ermitteln sowie individuelle Bedürfnisse auszuloten. Die bestmöglichen Ergebnisse erzielen Sie mit einer optimalen Kombination aus Ausdauertraining und Bodyshaping. Über 200 effektive Übungen aus unterschiedlichen Sportarten helfen Ihnen dabei: von Walking, Aerobics und Dance-Fitness über Pilates, Stretching und Yoga ist für jeden das Passende dabei. Je nach Ziel und Zeitfenster können Sie 75 Work-out-Programme flexibel auswählen und zusammenstellen.

Alle Sportarten, aus denen die einzelnen Übungen stammen, werden ausführlich vorgestellt. Durch die exakten Anleitungen in Wort und Bild sind die Übungen leicht nachvollziehbar. Kleine Grafiken zeigen auf einen Blick, welche Muskelgruppe gerade trainiert wird.

**Kelly Thompson**

### **Personal Fitness Trainer**

#### **Über 200 Übungen für Frauen**

ISBN 978-3-8310-2325-7

336 Seiten, 195 x 235 mm, Englisch Broschur

Über 700 farbige Abbildungen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

