



## Buch-Information

**Autoren:** Volker Kopp / Markus M. Voll

**Titel:** Fitness-Guide

**Kurztext:**

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer und Sportstudenten finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Fitnesstraining verstehen, analysieren und planen zu können. Das ideale Buch für alle, die mit Muskelaufbau, Fitness- und Ausdauertraining ihr Wohlbefinden steigern möchten.

- Grundlagen zu Trainingstheorie und -praxis kennenlernen.
- Muskeln gezielt aufbauen.
- Kraft und Ausdauer verbessern.
- Trainingsmöglichkeiten im Studio optimal nutzen.
- Mit Hilfe von Trainingsplänen für Einsteiger und Fortgeschrittene gezielt üben.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin, Sportmedizin

**Auflage:** 2. Auflage 2014  
**Seiten:** 144  
**Abbildungen:** 185  
**Einband:** Softcover, 17 x 24 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-233-6  
**Artikelnr.:** 30147  
**Erschienen:** 02/2014

**Preis** 14,95 €

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.  
Änderungen vorbehalten!

### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>