

Kurztext

Marie Mouroum / Valerie Kurth

Slim Kick

Kampfsporttraining, das richtig reinhaut

64 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 7,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5611-2



Das Full-Body-Workout ohne Geräte für alle, die sich richtig auspowern wollen. Nur wenige Sportarten fordern und fördern den gesamten Körper so effektiv wie das Kickboxen. Sei Teil des neuen Trends und kick dich fit für ein besseres Körpergefühl. Die Workouts in diesem Buch richten sich an alle Beginner und Interessierte, die die Basics erlernen und sofort einsteigen wollen. Weder Ausrüstung noch Vorkenntnisse sind nötig, um Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit zu schulen und nebenbei ein ganz neues Selbstbewusstsein zu entwickeln. Front-Kick, Side-Kick, Back-Kick: Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie sich ganz einfach nachmachen lassen. Falls das noch nicht genug ist, kannst du dir alle Übungen auch als Videos im Freeletics-Style kostenlos auf dein Smartphone oder Tablet streamen - für volle Flexibilität und grenzenlose Fitness, wann und wo du willst.