

Kurztext

Alexander Hoheneder / Thomas Münch

Core Power

Das Training für harte Kerne

64 Seiten, mit ca. 104 Farbfotos

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

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 7,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5895-6



Das Core Training legt den Fokus auf den Teil unseres Körpers, der bei Bewegungen immer mit von der Partie ist: den Rumpf. Doch nicht nur dieser wird durch die Übungen gekräftigt und beweglicher, auch unsere restlichen Muskeln werden nebenbei mit trainiert. Sei Teil dieses erfolgreichen Konzepts und bekomme einen rundum trainierten, athletischen Körper, der dich zuverlässig bei allen deinen täglichen Bewegungen unterstützt. Die Workouts in diesem Buch richten sich an alle, die die Basics erlernen und sofort einsteigen wollen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Neben den Grundlagen sorgen zahlreiche Varianten für Abwechslung, sodass auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Alle Übungen des 6-Wochen-Programms sind so aufgebaut, dass sie sich ganz einfach nachmachen lassen. Außerdem kannst du dir jede Übung auch als Video kostenlos auf dein Smartphone oder Tablet streamen - für volle Flexibilität und grenzenlose Fitness, wann und wo du willst! Schau vorbei auf www.gu-fitness.de!