



Kurztext

Prof. Billy Sperlich / Thorsten Dargatz

Laufen - Das Einsteigerbuch **Basics, Trainingspläne, richtige Ernährung**

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6334-9



Das neue GU-Laufbuch wendet sich an Laufanfänger und ambitionierte Hobbyläufer und bringt leichtverständlich die neuesten Erkenntnisse aus der Sport- und Präventivmedizin, Trainingswissenschaft und Ernährungswissenschaft auf den Punkt. Trainings-, Muskelaufbau- und Ernährungspläne helfen, die wohl beste Freizeitbeschäftigung für den menschlichen Körper noch gesünder, noch effektiver, noch wertvoller zu gestalten. Leser finden in diesem Ratgeber alles, was sie wissen müssen, um ihr Training ganz individuell optimal zu gestalten.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.