

Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse

Das Muskel-Workout für straffe Beine und einen knackigen Po

10 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

ePub

3,99 € (D) / 3,99 € (A) / 6,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5662-4



Für einen knackigen Po und straffe Beine sorgen diese zehn ausgewählten und hocheffizienten Übungen, entwickelt von Prof. Dr. Ingo Froböse, dem führenden Sportwissenschaftler Deutschlands. Sein spezielles Krafttraining, das Sie jederzeit zuhause durchführen können, funktioniert ganz ohne Geräte, einfach nur mit dem besten »Trainingsgerät« der Welt - Ihrem eigenen Körper.

Beine und Po trainieren sowohl Männer wie Frauen mit diesem speziell konzipiertem Muskel-Workout auf wirkungsvolle Weise. Denn die Übungen in dieser eBook-Auskopplung aus "Das Muskel-Workout" formen einen knackigen Po, und verhelfen innerhalb kurzer Zeit zu einer durchtrainierten und definierten Beinmuskulatur - für einen straffen Körper und eine gute Körperhaltung.