Kurztext

Miriam Wessels / Heike Oellerich

Faszien Tuning

Straff, geschmeidig und leistungsstark von Kopf bis Fuß

ePub
10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-6298-4

Faszien? Faszinierend! Der Bindegewebs-Bodysuit ist mitverantwortlich für unsere Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund und macht beweglich! Gezieltes Training kann Schmerzen lindern, Verletzungen vorbeugen und sorgt dafür, dass du dich fit und dynamisch fühlst. Es ist deine (Bewegungs)Freiheit – und mit etwas Feintuning durch drei effektive Workouts holst du das Maximum heraus! Du kannst allein mit deinem eigenen Körpergewicht oder mit Ball & Co. trainieren. Und das Beste: Jede Übung gibt es auch als Video zum Streamen – den Zugangscode findest du im Buch. Schau vorbei auf www.gu-fitness.de

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.