



Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness)

Alexander Hoheneder, Thomas Münch

 **Download**

 **Online Lesen**

Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) Alexander Hoheneder, Thomas Münch

 [Download Core Power: Das Training für harte Kerne \(GU Ratgeber ...pdf](#)

 [Read Online Core Power: Das Training für harte Kerne \(GU Ratgebe ...pdf](#)

Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness)

Alexander Hoheneder, Thomas Münch

Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) Alexander Hoheneder, Thomas Münch

Downloaden und kostenlos lesen Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) Alexander Hoheneder, Thomas Münch

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Kraft kommt aus der MitteDas 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!

Download and Read Online Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) Alexander Hoheneder, Thomas Münch #FP391G7O48L

Lesen Sie Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch für online ebookCore Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch Bücher online zu lesen. Online Core Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch ebook PDF herunterladenCore Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch DocCore Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch MobipocketCore Power: Das Training für harte Kerne (GU Ratgeber Fitness) von Alexander Hoheneder, Thomas Münch EPub