



Leseprobe

Hannah Fühler

Fit im Alltag + DVD. Personal Training für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Eingebaut in alltägliche Tätigkeiten in Haushalt, Büro und unterwegs. Schlank, stark und fit ohne zusätzlichen zeitlichen Aufwand. Ohne teure Geräte

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 22. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Beweglich und fit - möglichst bis ins hohe Alter - ohne großen Aufwand, ohne spezielle Ausrüstung und ganz ohne Fitnessstudio? Dank Personal Trainerin Hannah Fühler kann man ganz einfach im Büro, beim Einkauf oder während der Hausarbeit mit Spaß und Abwechslung alle wichtigen Muskelgruppen trainieren. Sie zeigt zahlreiche Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene, die schnell zu erlernen und in den Alltag zu integrieren sind.

Autor

Hannah Fühler

Hannah Fühler ist zertifizierte Personal Trainerin und Life Coach. Sie bietet Kurse in den verschiedensten Fitnessbereichen an, von Yoga über Rückenschulung/Rehabilitation bis hin zu Herz-Kreislauf-Training, verfügt über eine NLP-Ausbildung

