



Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper Dr. Christine Theiss

176 Seiten

Pressestimmen

»Werden Sie fit in nur 15 Minuten täglich!« (Bild) Kurzbeschreibung

Dr. Christine Theiss hat sich im Lauf ihrer Karriere eine immense Trainingserfahrung erarbeitet. Hieraus hat sie ein effizientes Trainingskonzept entwickelt, das ganz ohne Geräte auskommt für alle, die keine Zeit oder keine Lust auf ein Fitness-Studio haben. Nur 15 Minuten täglich reichen, um geschwächte Muskelgruppen zu stärken und den Körper wieder in eine gesunde Balance zu bringen. Mit dem speziellen Theiss-Training werden nicht einzelne Muskeln, sondern stets ganze Muskelketten trainiert. Wie elementar wichtig die Muskulatur für unsere Gesundheit ist, wird vielfach unterschätzt. Ganz ohne Training verlieren wir Erwachsene aber jedes Jahr ein bis zwei Prozent unserer Muskelmasse und legen stattdessen Fettmasse zu. - Ein geniales Konzept: Trainieren nur mit dem eigenen Körper - Mit einem persönlichen Test: Wie fit bin ich? - Entwickelt nach modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen - Jede Übung bebildert und detailliert beschrieben jeder kann sofort loslegen Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Christine Theiss wurde 1980 in Thüringen geboren und begann im Alter von sieben Jahren mit Kickboxen. Im Dezember 2013 beendete sie ihre Karriere als Profi-Weltmeisterin. In den Medien bekannt ist die promovierte Medizinerin als Moderatorin der Sendung »The Biggest Loser« (SAT.1) und als Buchautorin.

Download and Read Online Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper Dr. Christine Theiss
#WZ4VY7GPTBU

Lesen Sie Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss für online ebook Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss 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 Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss Bücher online zu lesen. Online Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss ebook PDF herunterladen Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss Doc Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss Mobipocket Ich mach dich fit! Ohne Geräte, nur mit deinem Körper von Dr. Christine Theiss EPub