



Björn Kafka **Functional Fitness ohne Geräte**

1. Auflage
160 Seiten, 342 Fotos (farbig), 10 Abbildungen (farbig),
Format 19,2 x 23 cm, kartoniert

€24,90 (D) / €25,60 (A)

ISBN 978-3-667-10293-5

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Mit minimalem Aufwand zu maximalem Erfolg

Im Rahmen der erfolgreichen Buchreihe „Functional Fitness“ wendet sich Leistungsdiagnostiker und Trainingsspezialist Björn Kafka hier an alle Fitness-Fans, die ihre Muskelkraft und ihre Ausdauer ohne Geräteeinsatz in kurzen Trainingssequenzen optimieren möchten

Der Begriff „Functional Fitness“ steht für ein Trainings- und Fitness-System, das in kurzer Zeit beeindruckende Wirkung zeigt und damit gut in den knappen Zeitplan vieler Menschen passt. Schon 20 Minuten, 4-mal pro Woche, bringen sensationelle Erfolge. Einfache, aber hocheffiziente Workouts garantieren auch in engen Zeitfenstern ein erfolgreiches Training. Und das Beste ist: Es werden dafür gar keine Geräte benötigt.

Trainingsexperte Björn Kafka hat über 80 Übungen ohne Geräte zusammengestellt, mit denen sich Ausdauer und Muskelkraft optimieren lassen. Sie haben kein Fitness-Center in der Nähe? Wollen gerne auch auf Reisen trainieren können, ohne Hanteln und anderes Gerät mit sich herumzuschleppen? Oder möchten sie einfach ein spontanes Workout in ihren Alltag integrieren? Kein Problem.

Mit den hier vorgestellten Übungen ist sowohl allgemeines wie auch gezieltes Training möglich. Sie lassen sich überall, wo ein wenig Platz ist, rasch durchführen. Sie schaffen ein solides Trainingsfundament, sorgen für schnellen Stressabbau und eine tolle Fitness.

„Functional Fitness ohne Geräte“ bietet die Möglichkeit überall ohne Trainingsgeräte zu trainieren und beinhaltet Trainingspläne mit effektiven Workouts, die Grundlagenfitness, Kraft und Ausdauer in kurzer Zeit erheblich steigern. Werden Sie fit!

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de