

## Wand-Pilates

Marine Pelligrini

### Die 28-Tage-Challenge

Ab an die Wand! Obwohl Wand-Pilates ein Sport mit geringem Aufwand ist, sind die Auswirkungen für die Figur atemberaubend! Sie wünschen sich einen starken Rücken, eine gut definierte Figur und mehr Körperspannung? Starten Sie mit diesem Wand-Pilates-Buch zu einem einfachen und motivierenden Fitnessprogramm: 176 Seiten mit 53 Positionen und zahlreichen Schritt-für-Schritt-Fotos, die jede Bewegung veranschaulichen!

In diesem Buch finden Sie eine unkomplizierte und flexible 28-Tage-Challenge, mit der Sie diese Ziele ganz leicht erreichen können. Die einfachen und effektiven Wand-Pilates-Übungen sind für Anfänger und Pilates-Profis gleichermaßen geeignet. Einfaches Ganzkörpertraining effizient in Ihren eigenen vier Wänden: Sie benötigen kein teures Fitnessstudio oder komplizierte Geräte. Ihr "Gerät" ist überall verfügbar, in jedem Raum Ihres Zuhauses! Perfekt für jedes Fitnesslevel!

- einfaches Ganzkörpertraining
- 28-Tage-Challenge
- klare Übungsanleitungen
- ansprechende Fotos, die jede Bewegung veranschaulichen

### Bibliografische Angaben

Autor:	Marine Pelligrini
Titel:	Wand-Pilates
Umfang:	176 Seiten
Format:	175 x 225 mm
Ausstattung:	Softcover
ISBN:	978-3-96664-912-4
Preis:	€ (D): 18,00

