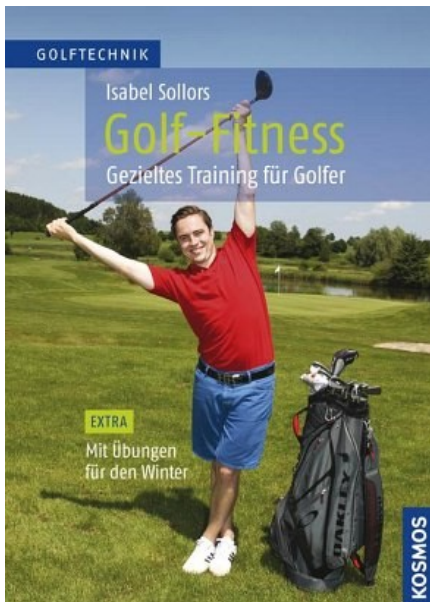


Golf-Fitness

Gezieltes Training für Golfer

Gebundene Ausgabe



19,99 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Fit werden für die Runde.

243x177x11mm (LxBxH)

1. Auflage 2014

Umschlag/Ausstattung: 341

Farbfotos, Bindeart:

Integralband

Seiten: 144

EAN: 9783440124109

Art.-Nr.: 12410

KOSMOS

Produktinformationen "Golf-Fitness"

Fitness ist im Golfsport nicht mehr wegzudenken. Aber was sind die richtigen Finesseinheiten und wie führt man diese korrekt aus? Was tun bei Rücken oder Kniebeschwerden? Isabel Sollors zeigt, wie mit einfachen Methoden effektive Übungen ausgeführt werden können. Dazu braucht man kein Fitnessstudio, denn sie sind alle ohne Probleme mit vorhandenen Materialien zu Hause zu bewältigen. Neben Übungen für den Winter gibt es auch ein schnelles Aufwärmprogramm für die Zeit vor dem ersten Abschlag. So verbessert man Beweglichkeit und Kraft und wird fit für die Runde! Mit Übungen für den Winter und zu Hause.

The logo for KOSMOS, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a dark blue vertical rectangular bar.