



Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout



Download



Online Lesen

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

Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout

Al Kavadlo, Danny Kavadlo

Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout Al Kavadlo, Danny Kavadlo

 **Download** [Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Work ...pdf](#)

 **Online lesen** [Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Wo ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout Al Kavadlo, Danny Kavadlo

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Warum ins Gym gehen, wenn doch die eigene Stadt ein perfekt ausgestattetes Fitnessstudio ist? Der öffentliche Raum gibt alles her, was man für ein optimales Ganzkörperworkout benötigt: Ob an Stangen, Bänken oder Treppen – dieses Buch zeigt, wie sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in jeder urbanen Umgebung ein gezieltes Bodyweight-Training durchführen können.

Neben ausführlich erklärten klassischen Übungen sind auch solche enthalten, die nicht nur fit, sondern auch ordentlich Eindruck machen – schließlich ist man in der Stadt nie allein. Darüber hinaus bieten die beiden Autoren Hinweise zum Kombinieren der einzelnen Übungen, komplette Trainingsprogramme und weiterführende Tipps. Ein besonderes Highlight sind die spektakulären Übungsfotos, die in verschiedenen Städten geschootet wurden, darunter New York, München und Sydney.

Mit diesem Buch wird jede Stadt zu einem riesigen Gym. Über den Autor und weitere Mitwirkende Al und Danny Kavadlo gehören zu den weltweit führenden Calisthenics- und Street-Workout-Experten. Sie haben mehrere Fitnessbücher herausgebracht und schreiben regelmäßig für den amerikanischen Fitness-Blog Bodybuilding.com, die Zeitschrift Train, die New York Times und Men's Health. Als Personal Trainer sind sie weltweit aktiv, um professionelle Athleten und Fitnessenthusiasten zu unterrichten.

Al und Danny Kavadlo gehören zu den weltweit führenden Calisthenics- und Street-Workout-Experten. Sie haben mehrere Fitnessbücher herausgebracht und schreiben regelmäßig für den amerikanischen Fitness-Blog Bodybuilding.com, die Zeitschrift Train, die New York Times und Men's Health. Als Personal Trainer sind sie weltweit aktiv, um professionelle Athleten und Fitnessenthusiasten zu unterrichten.

Download and Read Online Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout Al Kavadlo, Danny Kavadlo #GUCBLQXHT5Z

Lesen Sie Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo für online ebookDie Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo 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 Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo Bücher online zu lesen.Online Die Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo ebook PDF herunterladenDie Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo DocDie Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo MobipocketDie Stadt ist dein Gym: Das ultimative Street-Workout von Al Kavadlo, Danny Kavadlo EPub