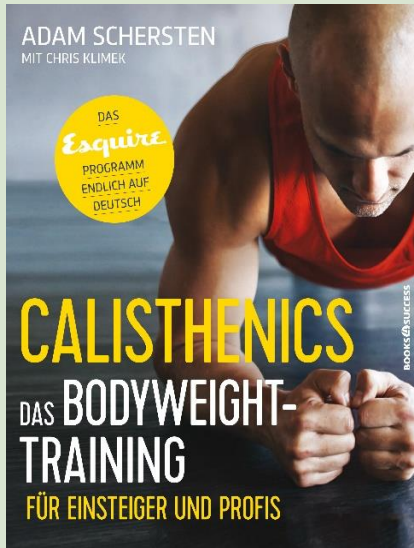


NEUERSCHEINUNG

Fitness-Trend Calisthenics – Topfit ohne Geräte

**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Adam Schersten mit Chris Klimek

Calisthenics

Preis: 19,99 € (A: 20,60 €)

272 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-524-3

Kulmbach, 2. Februar 2018

Kurzhanteln, Kraftmaschinen, Stepper. Alles überflüssig, sagt Personal Trainer Adam Schersten aus Manhattan.

Um schlank und stark zu werden, braucht man einzig und allein sein eigenes Körpergewicht. Dabei ist es egal, wo man sich gerade befindet und wie beschäftigt man ist.

In seinem Buch „Calisthenics – Das Bodyweight-Training“ stellt Fitnesscoach Adam Schersten ausgewogene Übungen vor, die Muskeln aufbauen und den ganzen Körper fit machen.

Anhand von 75 überall durchführbaren Übungen und unter Zuhilfenahme von detaillierten Illustrationen kann jeder seine Kraft und Kondition innerhalb von 12 Wochen drastisch verbessern. Keine Ausreden, keine Ausnahmen.



Adam Schersten (r.) ist ein staatlich geprüfter Personal Trainer in Manhattan. Er ist Experte für funktionelles Training und Mitgründer von First Move Wellness, einer Wellness-Beratungsfirma, die ihren Kunden gesunde Bewegungsmuster beibringt, um alltäglichen Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen. Mehr erfahren Sie unter firstmovewellness.com.

Chris Klimek (l.) ist Autor und Boxtrainer in Washington.