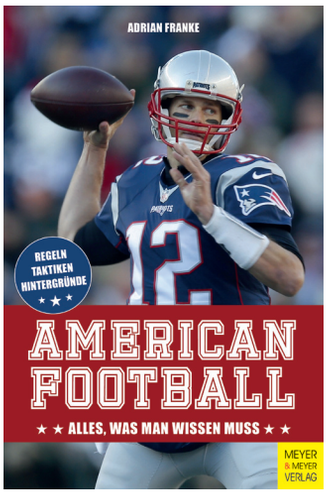
Unsere Novitäten im Januar 2018

Perfekt für die 400.000 Bräute 2018!

Michael Limmer, der Personal-Trainer der Promi-Damen, hat ein besonderes, 10-wöchiges Fitnessprogramm entwickelt, das optimal auf die Bedürfnisse jeder Braut abgestimmt ist. Seine kleinen Workouts lassen sich nicht nur als sportliche Abwechslung gut in jede noch so stressige Vorbereitungszeit integrieren. Sie erlauben Verlobten auch nach ihren Interessen und „Problemzonen“ zu trainieren.

216 Seiten in Farbe | Paperback, 16,5 cm x 24,0 cm
ISBN 978-3-8403-7540-8 | 16,95 €



Pünktlich zum Super Bowl am 4. Februar!

Jedes Jahr schauen mehr und mehr Zuschauer auch in Europa den Super Bowl. Aber seien wir mal ehrlich, ein Football-Spiel zu verstehen ist nicht so einfach! Oder wissen Sie, was eine „Shotgun“ oder die „Pistol“ mit Football zu tun haben? Das Ziel des Buches ist es, diese und viele weitere Fragen zu beantworten und die Spielregeln zu begreifen. Erzählungen und Geschichten von Spielern gewähren zudem einen Blick hinter die Kulissen und rund um das Spiel.

200 Seiten in s/w | Paperback, 13,6 cm x 20,5 cm
ISBN 978-3-8403-7576-7 | 14,95 €

Für die besten Vorsätze im neuen Jahr!

Fitter, stärker, schlanker! Diese Worte sind bei den Erfolgsautoren Mike Diehl und Felix Grewe Programm. Mithilfe einer Vielfalt an Bodyweight-Übungen und Übungen mit beliebten Kleingeräten entstehen abwechslungsreiche Zirkel, die jeder unabhängig von seiner aktuellen körperlichen Verfassung einfach zuhause durchführen kann.

ca. 200 Seiten in Farbe | Paperback, 19,6 cm x 25,4 cm
ISBN 978-3-8403-7552-1 | 19,95 €

Jetzt bei Ihrem *forum independent* – Vertreter!