



## **Einfach Fit. Training ohne Geräte**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Einfach Fit. Training ohne Geräte

*Felix Grewe, Mike Diehl*

## **Einfach Fit. Training ohne Geräte** Felix Grewe, Mike Diehl

Training mit dem eigenen Körpergewicht! Aufgepasst, jetzt wirst du endlich fit! Du brauchst kein überfülltes Studio mehr, keine Hanteln, keine Geräte. Ab sofort trainierst du, wo und wann immer du möchtest – zu Hause vor dem Fernseher, im Büro oder im Urlaub am Strand. Um deinen Körper in Topform zu bringen, benötigst du nur eines: dein eigenes Körpergewicht. Personal Coach Mike Diehl arbeitet seit Jahren mit Profisportlern, Schauspielern und Wirtschaftsbossen zusammen. Als langjähriger Elitesoldat bereitet er noch heute Spezialeinheiten der Bundeswehr physisch und psychisch auf Einsätze vor. Sein Credo: Jeder ist in der Lage, fit, schlank und stark zu werden – wenn der Wille groß genug ist! In diesem Buch lernst du mehr als 100 Bodyweight-übungen kennen, die für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet sind. Jeder trainiert auf seinem persönlichen Fitnesslevel – Könnern genauso wie Einsteiger. Bereits 4 x 15 min pro Woche genügen, um innerhalb kürzester Zeit sichtbare und auch spürbare Ergebnisse zu erzielen. Neben wissenswerten Hinweisen für die richtige Ernährung erklärt Diehl auch seine besten Motivationstipps, mit denen er u. a. regelmäßig die Tennisprofis Angelique Kerber und Andrea Petkovic zu Höchstleistungen anspornt. Bei Diehl gelten keine Ausreden. Dieser Coach krepelt sogar den größten Sportmuffel um – garantiert! Autoren: Mike Diehl, Felix Grewe 256 Seiten, 338 Fotos, 5 Abbildungen, 5 Tabellen, Klappenbroschur, 16.5 x 24 cm

 [Download Einfach Fit. Training ohne Geräte ...pdf](#)

 [Online lesen Einfach Fit. Training ohne Geräte ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Einfach Fit. Training ohne Geräte Felix Grewe, Mike Diehl

---

256 Seiten

Pressestimmen

Motivation pur! Dieses Fitness-Buch macht Lust, sofort loszulegen. Über 100 Übungen ohne Geräte - dazu viele einfach umzusetzende Ernährungstipps. 5 Sterne Thomas Kosinski - SPORTSFREUND 5/2015

Kurzbeschreibung

Hier ein Statement von der diesjährigen Australian-Open-Siegerin und aktuellen Nummer 2 der Welt (Stand Januar 2016) Angelique Kerber: Seit vielen Jahren trainiere ich mit Mike Diehl. Er bereitet mich körperlich und mental auf Turniere vor. Kein Fitnesscoach ist härter als er - und keiner ist besser! In diesem Buch lernst du mehr als 100 effektive Übungen kennen, die du nur mit deinem eigenen Körpergewicht durchführst. Egal, ob Profi oder Einsteiger jeder trainiert auf seinem persönlichen Fitnesslevel. Bereits 4 x 15 min Bodyweight-Training pro Woche reichen, um innerhalb kürzester Zeit sichtbare und auch spürbare Ergebnisse zu erzielen. Neben wissenswerten Hinweisen für die richtige Ernährung erklärt Fitnessguru Mike Diehl auch seine besten Motivationstipps, mit denen er u. a. regelmäßig die Tennisprofis Angelique Kerber (diesjährige Australian-Open-Gewinnerin und aktuelle Nummer 2) und Andrea Petkovic zu Höchstleistungen anspricht. Bei Diehl gelten keine Ausreden. Dieser Coach krepelt sogar den größten Sportmuffel um - garantiert! Personal Coach Mike Diehl arbeitet seit Jahren mit Profisportlern, Schauspielern und Wirtschaftsbossen zusammen. Als langjähriger Elitesoldat bereitet er noch heute Spezialeinheiten der Bundeswehr physisch und psychisch auf Einsätze vor. Sein Credo: Jeder ist in der Lage, fit, schlank und stark zu werden - wenn der Wille groß genug ist! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mike Diehl, Jahrgang 1966, lebt in Köln. Er ist Diplom-Trainer für Leistungssport sowie für Gesundheit, Fitness und Sportrehabilitation. Außerdem ist er Mental- und Entspannungstrainer sowie Fachsportleiter für Kondition und Fitness bei der Bundeswehr. Seit 2007 ist er Fitnesscoach der deutschen Fed-Cup-Mannschaft (Damen-Nationalmannschaft im Tennis). Diehl arbeitet für den Tennisverband Mittelrhein als Fitnesscoach, früher war er für die Fußballspieler von Fortuna Düsseldorf und für das Eishockeyteam der DEG Metro Stars zuständig. Felix Grewe, Jahrgang 1985, ist gebürtiger Hamburger und lebt auch heute noch in der Hansestadt. Er ist studierter Sportjournalist und gehört seit vielen Jahren zum festen Redaktionsteam des tennis MAGAZINs, der größten und bekanntesten Tennis-Fachzeitschrift im deutschsprachigen Raum. Dort ist er u. a. für Reportagen nationaler und internationaler Turniere, für Ausrüstungstests und für Trainingsthemen zuständig. Die Idee, zusammen mit Mike Diehl ein Buch zu schreiben, kam ihm nach einem Selbstversuch, den er im Frühjahr 2013 für das tennis MAGAZIN wagte.

Download and Read Online Einfach Fit. Training ohne Geräte Felix Grewe, Mike Diehl #Q7RY1DZA3NM

Lesen Sie Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl für online ebook Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl 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 Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl Bücher online zu lesen. Online Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl ebook PDF herunterladen Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl Doc Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl Mobipocket Einfach Fit. Training ohne Geräte von Felix Grewe, Mike Diehl EPub