

BODY WEIGHT TRAINING FÜR FRAUEN

Schlank
& stark
in
3 Wochen

LUCY WYNDHAM-READ



MEYER
& MEYER
VERLAG

Bodyweight-Training für Frauen

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Lucy Wyndham-Read

BODY WEIGHT TRAINING FÜR FRAUEN

Schlank
& stark
in
3 Wochen

Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel

Body Toning for Women

© 2016 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Übersetzung: Kristina Mundt, www.kristinamundt.de

British Library Cataloguing in Publication Data

A catalogue record for this book is available from the British Library

Bodyweight-Training für Frauen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über

<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1194-9

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de