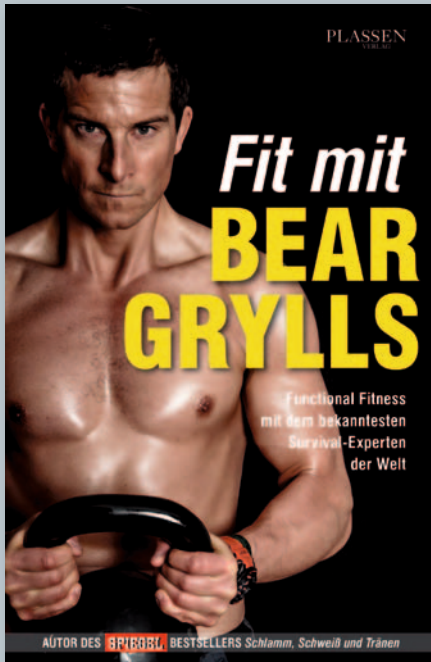


NEUERSCHEINUNG



Bear Grylls Fit mit Bear Grylls

Outdoor-Ikone und DMAX-Star Bear Grylls stellt mit diesem Handbuch einen neuen, funktionalen Trainingsansatz vor. Kernthema sind schnelle, intensive Workouts, die in Kombination mit gesunder Ernährung zu mehr Gesundheit, Kraft und Fitness führen. Ziel des Buches ist es, so Grylls, „Ihnen zu helfen, fitter denn je zu werden – auch wenn Sie einen vollen Terminkalender haben“. Dazu sind die Workouts auf Effektivität ausgelegt und mit Zeitangaben versehen. Ob drei Minuten oder 30 – in diesem Buch findet jeder seinen ganz individuellen Workout, der zu seinem Fitness-Level und seinem Terminplan passt.

Noch ein großer Vorteil von Bear Grylls' Fitnessmethode: Sie kommt fast ohne Geräte aus, und das Wenige, was man benötigt, lässt sich ohne großen Kostenaufwand beschaffen. Eine höchst effiziente Kombination aus traditionellem Wissen, beispielsweise aus dem Yoga, und neuesten physiologischen Erkenntnissen.

Auf einen Blick

- Das neueste Werk von Bestsellerautor Bear Grylls
- Begeisterte Zielgruppe – wachsende Fangemeinde in Deutschland
- Trendthema „Functional Fitness“
- Klar gegliedert, umfangreich bebildert
- Einteilung der Workouts nach Zeitaufwand

224 Seiten, broschiert
vierfarbig, mit vielen Abbildungen
Format: 19 x 25 cm
19,99 [D] / 20,59 [A]
ISBN: 978-3-86470-219-8

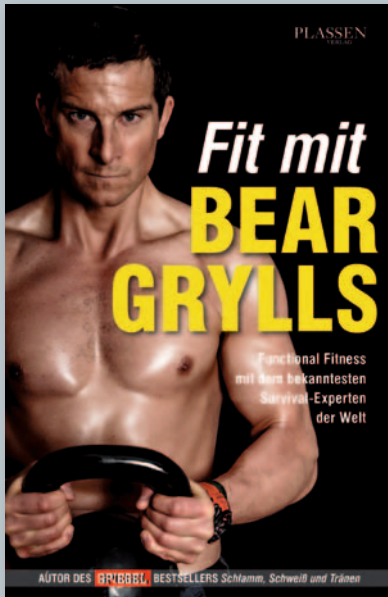
erscheint am 10. November 2014

VLB-Warengruppe 971:
Sachbuch / Biographien, Autobiographien

Vertrieb:
in Österreich über Mohr Morawa
in der Schweiz über Dessauer

Bear Grylls studierte am Eton College. Er diente beim Special Air Service SAS, einer Eliteeinheit der britischen Armee. Grylls schied aus dem SAS aus, nachdem er sich 1996 während einer Fallschirmsprungübung drei Wirbel gebrochen hatte. Dennoch bestieg er wenig später mit nur 23 Jahren den Mount Everest. Bear Grylls moderiert eine Dokumentarfilm-Reihe, die in Deutschland auf DMAX unter dem Titel „Ausgesetzt in der Wildnis“ ausgestrahlt wird. In dieser Serie wird Grylls an einigen der unwirtlichsten Orte der Erde ausgesetzt und zeigt den Zuschauern, wie man dort überleben kann.

NEUERSCHEINUNG



19,99 [D] / 20,59 [A]
224 Seiten / broschiert,
vierfarbig, mit vielen Abbildungen
ISBN: 978-3-86470-219-8

Erscheinungstermin:
10. November 2014

VERTRIEB

Am Eulenhof 14
95326 Kulmbach
Tel: 09221/9051-215
Fax: 09221/9051-4444
E-Mail: buecher@plassen.de

Firmenstempel:

Kundennummer:

Bestelldatum:

Bestellzeichen:

Terminauftrag/Lieferung
eintreffend am:

Bestell- menge	ISBN	Titel	VK € [D]	VK € [A]
	978-3-86470-219-8	Fit mit Bear Grylls	19,99	20,59

Alle bei der Auslieferung gespeicherten
Vorgaben zur Zahlungsart und zum
Versandweg haben Vorrang und
werden automatisch herangezogen.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Die Preise entsprechen dem Stand
vom 01.01.2014. Änderungen vorbe-
halten. Verbindlich für diesen Auftrag
sind die Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der Börsenmedien AG.