

[Read and download] Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik

Von Judy DiFiore

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #970190 in BcherVerffentlicht am: 2002Einband: Taschenbuch96 Seiten
| File size: 36.Mb

Von Judy DiFiore : Schwangerschaftsgymnastik before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schwangerschaftsgymnastik:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen61 von 61 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super bungen!Von MaltesMamaDieses Buch ist sein Geld wert! Es sind genug bungen enthalten, um jeden Tag ein anderes Programm zu turnen. Schn sind die Abstufungen der bungen: Fr Untrainierte geht es langsam los, Leute mit mehr bung und Training knnen eine Stufe zulegen. Die bungen sind unterteilt in Aufwrmen, Entspannen, Stretching und Aerobic. Sie werden Schritt fr Schritt per Foto erlutert und super erklrt. Weiterhin enthlt das Buch ein Kurzprogramm fr Leute mit wenig Zeit. Die bungen enthalten immer Anregungen fr eine Erleichterung des Programms mit der fortschreitenden Schwangerschaft. Auerdem erfahrt man ber Warnhinweise, welche Anzeichen darauf hindeuten, da man es mit der berei betrieben hat. Alles in allem super, v. a. da man das Buch schn aufstellen kann und es damit neben seiner Turnmatte hat und nicht stndig noch aufstehen mu, um die nchste bung nachzusehen.Ein super Konzept, prima gemacht und nur weiterzuempfehlen!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. etwas nostalgisch aber nicht schlechtVon ManUJMan merkt das das Buch schon "etwas lter" ist, bungen sind aber dennoch nicht schlecht. Es wird angezeigt welche bungen man in welchem Schwangerschaftsabschnitt machen kann. Gut ist das man es wie einen Tischkalender hinstellen kann0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktischer ss-BegleiterVon RomyEs ersetzt nicht direkt eine erfahrene Persnlichkeit aber bietet viel um sich in der Schwangerschaft zu bewegen. Gute Sortierung von einfachen bis schweren bungen