



# Leseprobe

Hannah Fühler

**Outdoor Workout + DVD.  
Personal Training für  
Ausdauer, Kraft,  
Schnelligkeit und  
Koordination**

Schlank, stark und fit mit  
wenig Aufwand. Ohne teure  
Geräte

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 80

Erscheinungstermin: 22. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Raus aus der Wohnung und rein in die Natur: Das ist die Devise für das Outdoor-Programm von Hannah Fühler. Die erfahrene Personal Trainerin erklärt, wie effektives Krafttraining den Körper fit macht und wie durch regelmäßiges Lauftraining innerhalb von vier Wochen die Ausdauer deutlich gesteigert wird. Zusätzlich gibt sie Tipps zu gesunder Ernährung und Lebensführung.

### **Autor**

## **Hannah Fühler**

---

Hannah Fühler ist zertifizierte Personal Trainerin und Life Coach. Sie bietet Kurse in den verschiedensten Fitnessbereichen an, von Yoga über Rückenschulung/Rehabilitation bis hin zu Herz-Kreislauf-Training, verfügt über eine NLP-Ausbildung und ist als Ernährungsberaterin tätig. Sie lebt und arbeitet in Starnberg.

HANNAH FÜHLER

# OUTDOOR WORKOUT

Bassermann

