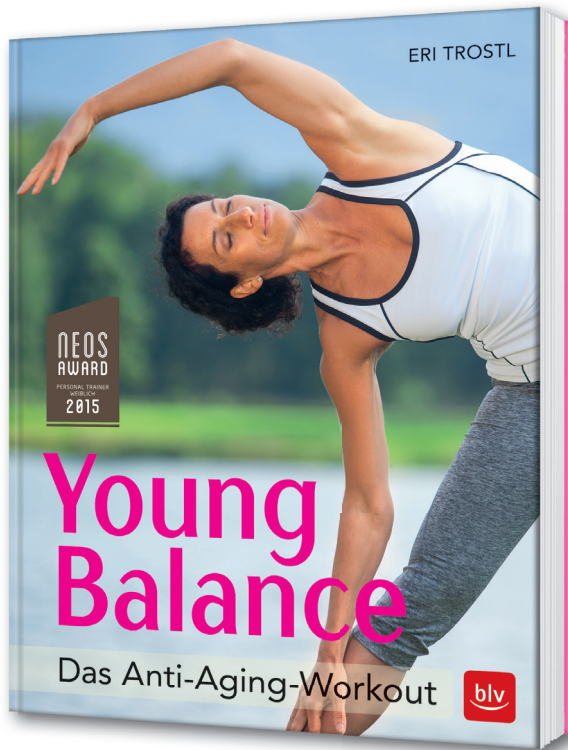




Von der Trainerin des Jahres: das Anti- Aging-Komplettpaket

- Mit natürlichen Mitteln jung und vital bleiben: das Komplett-Paket – auch für sportliche Späteinsteiger perfekt geeignet
- Faszientraining, Funktionelles Training, Pilardio (Pilates + Cardio), vitalisierende Ernährung, Mental- und Entspannungscoaching...
- Autorenkompetenz: von der ausgezeichneten Anti-Aging-Expertin!

ISBN 978-3-8354-1610-9 · € 17,-

Versandkostenfrei bestellen unter www.blv.de





Die Fitness-Fachwirtin und zertifizierte Anti-Aging-Expertin **Eri Trostl** begeistert mit ihrem Know-how und ihrer Lebensfreude. Sie ist Gewinnerin des NEOS AWARD 2015, dem Oskar der Gesundheitsbranche, als »Beste Personal Trainerin des Jahres«. Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Aktivität, Ernährung und emotionaler Stärke stellt sie auf eine Art und Weise dar, die Menschen bewegt.

Eri Trostl

Young Balance

Das Anti-Aging-Workout

128 Seiten, 200 Farbfotos, 5 Grafiken,

16,7 x 22,0 cm, Broschur

€ 17,- € 17,50 [A]

ISBN 978-3-8354-1610-9

Versandkostenfrei bestellen unter www.blv.de

