



# Leseprobe

Mark Lauren, Joshua Clark

## Fit in neun Minuten

Ohne Geräte -

Supereffektives Training mit dem eigenen Körpergewicht - Vom "Fit ohne Geräte"-Bestseller-Autor

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Fit ohne Geräte: schnell, effektiv, einfach**

Der Autor der Millionen-Bestseller-Reihe "Fit ohne Geräte" Mark Lauren präsentiert die Quintessenz seiner Fitnessformel: Dreimal pro Woche knackige 9-Minuten-Workouts mit dem eigenen Körpergewicht statt wie bisher 30-Minuten-Übungen. Das ist der ultimative Weg zum schlanken und starken Traumkörper ohne Kosten fürs Fitnessstudio, mit minimalem Zeitaufwand und maximalem Effekt. Mit unglaublicher Intensität werden so viele Muskeln wie möglich auf einmal angesprochen, dass das Sixpack garantiert ist. Die Erfolgsformel ist zurück: schneller, wirksamer und einfacher als je zuvor!



### **Autor**

## **Mark Lauren, Joshua Clark**

---

Mark Laurens Weltbestseller "Fit ohne Geräte" erschien in über 20 Ländern und verkaufte sich millionenfach. Das Fitnessprogramm basiert auf Laurens Erfahrungen als Trainer von fast 1000 Elitesoldaten des amerikanischen Militärs, die er auf ihren Einsatz bei Special Operations vorbereitet hat. Seit seinem Erfolg als Autor baut Mark Lauren das "Fit ohne Geräte"-Netzwerk online wie offline weiter aus mit offiziellen Trainern, Online-Programmen und der intensiven Betreuung seiner Fangemeinde.

***FIT IN NEUN MINUTEN***

