

KUVB Feuerwehr Fitness Assistent

Buch Empfehlungen

	Titel	Autor	Verlag	ISBN
Allgemein	Faszien	Peter Schwind	Irisiana	978-3-424-15259-3
	Symposium Feuerwehrfitness und Diagnostik	Kibele	octopus	978-3-86991-198-4
	Leitfaden Feuerwehrsport	HFUK-Nord	HFUK Nord	///////
	Die Banalität der Kraft	Caimi	A&O	3-905327-18-X
	Sportmedizin	Markworth	rororo	978-3-499-17049-2
	Überlastungsschäden im Sport	Geiger	blv	3-405-15149-X
	Trainingsbuch Bauchmuskulatur	Fach	rororo	978-3-499-19469-6
	Funktionelles Bewegungstraining	Lenhart/ Seibert	Elsevier	3-437-46671-2
	Werde ein geschmeidiger Leopard	Starrett	riva	978-3-86883-390-4
	Anatomie der Bewegung	Calais-Germain	marixverlag	978-3-86539-038-2
	Der neue Muskelguide	Delavier	blv	3-8354-0014-2
	Muskel Trainingsbuch	Delavier	blv	978-3-8354-0543-1
	Muskel Revolution	Toigo	Springer	978-3-642-37640-5
Training	Sprint und Laufschiule	Schöllhorn	Meyer& Meyer	3-89-124-919-5
	Trainingsbuch für echte Männer	Romeike	Pietsch	978-3-613-50683-1
	Krafttraining	Ehlentz/Grosser/Zimmerm.	blv	3-405-16488-5
	BioRunning	Luijpers	Orac	978-3-7015-0518-0
	Extrem FIT	Manganiello	Books4success	978-3-86470-213-6
	Muskeltraining mit Theraband	Geiger/ Schmid	blv	978-3-8354-0562-2
	Starting Strength	Rippetoe	riva	978-3-86883-527-4
	Beckenbodentraining für Männer	Michaelis	Urbam&Fischer	978-3-437-45189-8
	Life Kinetik	Lutz	blv	978-3-8354-0674-2
Rücken	Supertrainer Rücken	Borckh-Behrens/ Buskies	Nikol	978-3-96820-100-0
	Medizinische Rückenfitness	Freese		3-937167-00-5
	Rücken Aktiv	Rühl/Göbel/Laubach	Meyer& Meyer	978-3-89899-663-1
	Die neue Rückenschule	Kempf	Springer	978-3-540-89536-7