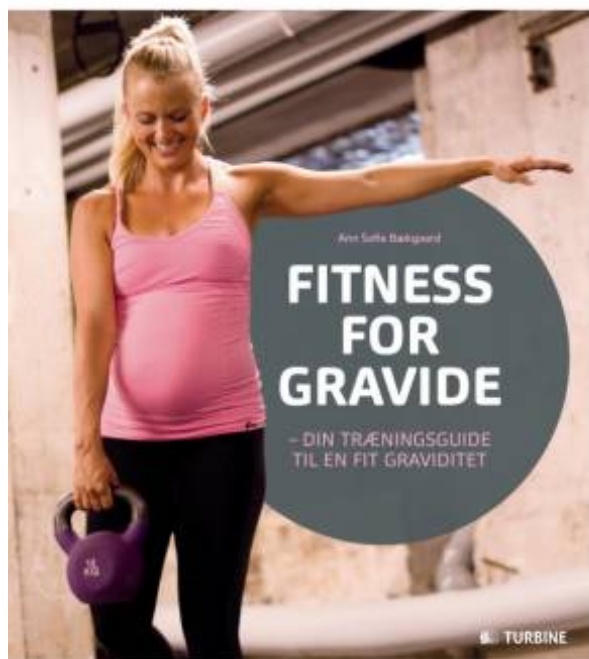


Fitness for Gravide



ISBN:	9788740605013
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Ann Sofie Bækgaard
Sprog:	Dansk
Forlag:	Turbine
Udgivet:	29. oktober 2015

[Fitness for Gravide.pdf](#)

[Fitness for Gravide.epub](#)

Bogen henvender sig til kvinden der ønsker at holde sig så fit som muligt under og efter graviditeten.

Forfatter Ann Sofie Bækgaard forklarer i et levende og pædagogisk sprog, hvorfor det er vigtigt at holde sig i form under graviditeten. Bogen er udover udførlige træningsprogrammer, der tager hensyn til hvor kvinden befinder sig henne i sin graviditet, forsynet med historier fra danske kvinder, der fortæller hvor stor gavn de har haft af fitness under graviditeten. Ann Sofie Bækgaard (f.1980) er en af Danmarks førende træningseksperter indenfor træning under graviditeten.

Sanatate si frumusete sub indrumarea singurul instructor certificat STOTT PILATES din. One Fitness, sala fitness si aerobic Bucuresti, sector 1, Adresa: Bulevardul Ion Mihalache nr. Her kan du følge vores arrangementer, åbning for booking af svømmeperioder, nye tiltag og meget andet (...) Bassengtrening for gravide: Svømmeakademiet tilbyder bassengtrening for gravide med fysioterapiuddannet instruktør. Fra hverdag til fest. - Download app'en til din enhed: Android app - iOS appFørste gang du logger ind på app'en, skal du bruge centerkoden JhdA8DKy Fitness Institute Borgergade 40, st. 26/4 og mandag d. Crosstrainer Køb en crosstrainer og få en sagkyndig rådgivning med i købet hos fitness specialisten En crosstrainer er det perfekte redskab til. Aflå de la prof. Følg os på facebook og hold dig opdateret. TV - 2013. 128, zona Piata Domenii Fredericia Idrætscenter forener sport, kultur, sundhed og erhverv. Klikk her for å lese mer om trening. Klikk her for å lese mer om trening. dk Henrik Duer: hd@fitness. Fra motion til møder. Vil du lære sprog, så har FOF i Aarhus et sprogkursus til dig.