

Spis treści

1. Wprowadzenie	5
2. Definicje i interpretacje fitness	10
3. Fitness w aspekcie ekonomiczno-społecznym	19
4. Fitness jako produkt rynkowy	22
5. Programy i zabiegi fitness	28
6. Urządzenia, sprzęt, przybory i akcesoria fitness	47
7. Szkolenie kadr fitness	56
8. Sprawność i efektywność menedżera fitness	65
9. Elementy zarządzania w fitness	79
10. Piśmiennictwo	89