



DVD



Sprache:
Dauer:

Englisch
ca. 110 Min.

Art:

Kraft und Formen

Level I

Level II

Level III

Beine/Po

11 Min.

11 Min.

15 Min.

Arme/Schulter

11 Min.

11 Min.

15 Min.

Bauch/Rücken

11 Min.

11 Min.

15 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:





Ein fieser, teuflischer Trailer mit Musik von **David J. West** (Hilfsprojekte: **Chakras**, **Die Kunst des Schattens**, **Die Kunst des Lichts**)