

Tube Workout Training mit dem Fitnessband/ Nadine Kortenbruck

Geschrieben von: Christin

Montag, den 05. September 2016 um 10:53 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 06. September 2016 um 17:16 Uhr



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

55 Min.

Art:

Formen/Kraft

Workout I

Warm up:

ca. 9 Min.

Beine + Po:

ca. 15 Min.

Arme + Schultern:

ca. 10 Min.

Rücken + Bauch:

ca. 12 Min.

Cool Down:

ca. 6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Tube

Effektivität::



Anleitung:



Motivation:



Tube Workout Training mit dem Fitnessband/ Nadine Kortenbruck

Geschrieben von: Christin

Montag, den 05. September 2016 um 10:53 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 06. September 2016 um 17:16 Uhr



[Redacted content]