

Denise Austin: Get fit fast

Geschrieben von: Eva

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 19:00 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 21. August 2016 um 12:18 Uhr



DVD



Sprache: Englisch
Dauer: 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:

Kurzhandeln

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



