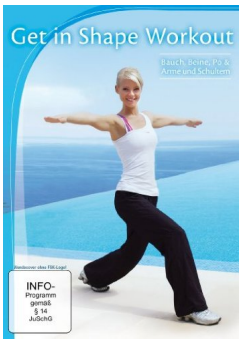

DVD

Sprache: Deutsch
Dauer 62 Min.

Art: Kraft
Ganzkörpertraining

Warm up: 8 Min.
Übungen Bauch, Beine, Po11 Min.
Übungen f. Rücken+Arme 7 Min.
Übungen am Boden 31 Min.
Cool down/Stretch/Relax 5 Min.

benötigte Hilfsmittel:
Kurzhanteln

Effektivität:

Anleitung:

hier erhältlich plus Filmvorschau

Motivation:

[redacted]