



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 50 Min.
Art:	Kräftigung/Formen
Warm up:	7 Min.
Training I	13 Min.
Training II	22 Min.
Stretch:	5 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



keine

Anleitung:



Motivation:





hannah@cs.cmu.edu