

Genieße den Vortschritt und die Veränderungen Deiner Körpers

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:42 Uhr -



Genieße den Vortschritt und die Veränderungen Deiner Körpers

Ein fitnessorientiertes Krafttraining ist in jedem Alter sinnvoll und wirksam. Einsteiger erzielen in den ersten Monaten und Jahren die deutlichsten Leistungssteigerungen.