

Sport und Fitness

Ihr wollt jetzt auch vielleicht wieder etwas Sport treiben und weiterhin fit sein?
Das geht!

Unter folgenden Link findet Ihr verschiedene Möglichkeiten, auch zu Hause zu trainieren.

<https://doyoursports.de/content/63-fitnessuebungen-fuer-zuhause-trainingsplan> .