

Trimm Dich...

Die besten Übungen für den Trimm Dich Pfad

Klimmzüge



Liegestütz



Hangeln vorwärts/seitwärts



Tiefe Kniebeugen mit schwerem Ast



4-Füßler auf Balken



seitlicher Ruderzug



Beineheben im Stütz



Seitstütz auf Balken

