

# **Training mit einfachen Schlaufen - perfekt für Urlaub und Co.**

Sie sind im Urlaub und haben ein schlechtes Gewissen, Ihr Training ausfallen zu lassen? Oder möchten Sie einfach zuhause trainieren und suche neue Übungen und Trainingsmethoden? Dann könnte dieses Video für Sie interessant sein! Alles, was Sie brauchen, ist ein Gürtel oder irgendeine andere Form von Schlaufe. Schauen Sie auch in die Sport-Attack Workouts unter Muskelaufbau. Dort finden Sie die Videos zum direkten mitmachen