

---

Subject: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [Skanatic](#) on Fri, 17 Jul 2009 17:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte aus beruflichen Gründen im Fitnessstudio durchstarten. Ich würde gerne meine Schultergürtel-, Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Wobei es mir dabei es überhaupt nicht um Ästhetik geht. Möchte einfach wegen meines Berufes nicht als Krüppel enden.. Zusätzlich würde ich auch noch gerne Fett abbauen und die Kondition etwas verbessern.. War bisher ein vollkommener Antisportler!!

---