

---

Subject: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 14 Apr 2019 22:25:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte demnächst mit Bodybuilding anfangen und habe mich in den allseits bekannten WKM-Plan eingesehen. Des Weiteren habe ich auch überlegt, ob ich mir Body-Weight-Exercises näher angucke, vielleicht sowas wie Freeletics oder Kernwerk.

Mich interessiert, wer von euch Bodybuilding / Krafttraining / Body-Weight-Exercises betreibt. Welche Art? Wie oft die Woche? Seid ihr mit den Ergebnissen zufrieden? Welche Tipps und Empfehlungen könnt ihr einem Neuling / Einsteiger geben?

---