

Trainer

Trainer



PERSONAL

FIBO Functional Forum
Programm & Highlights



CYCLING

Die optimale Trittfrequenz

PILATES

Neue Trends aus NY

PROTEINE

Pflanzlich oder tierisch?



Im Interview:

**DR. MICHEL
GLEICH**

Vom Elitesoldaten zum
Personal Trainer

LEISTUNGS DIAGNOSTIK

Schluss mit Training von der
Stange!



TITELSTORY | Matrix
Innovatives Groupfitness-Konzept
MX4 by Matrix

Anzeige

Seite **16**

by **BODY•LIFE**