

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**