

# Sport zu Hause - was ist denn das für ein cooles Gerät?

Beitrag von „goeba“ vom 30. Juni 2021 16:54

Wenn es etwas billiger sein darf (bitte nicht vom Cover auf das Buch schließen, das ist ziemlich gut):

[https://www.amazon.de/Kurzhanteltraining-Effektives-kosteng%C3%BCnstiges-Muskelzuwachs-trainieren/dp/3767912597/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&tag=lf-21](https://www.amazon.de/Kurzhanteltraining-Effektives-kosteng%C3%BCnstiges-Muskelzuwachs-trainieren/dp/3767912597/ref=sr_1_1?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&tag=lf-21) [Anzeige]

und zweimal

<https://www.sport-tiedje.de/taurus-kurzhantel-10-kg-tf-ti10kg>

kombiniert an den Ruhetagen mit [O. Meier](#) Fahrrad / Wanderschuhe, und man kann richtig (!) fit werden - nur nicht so viel Geld loswerden.