

Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „CDL“ vom 30. Juni 2025 20:24

[Zitat von chilipaprika](#)

Ich brauche Rumpf- und Armmuskulatur.

Wenn du es schaffst wenigstens 2x die Woche schwimmen zu gehen und dabei auch ein paar Aquafitnessübungen machst für den Kraftaufbau merkst du schnell einen Unterschied. Bleib einfach dran. Das tut dir bestimmt gut, das wieder zu machen.