

# Spaß + Ganzkörpertraining = *row-k*



**CardioTraining, frische Luft, schöne Touren,  
Gesundheit und Abwechslung ...**



... doppeltes Rudern ... Schulter+Lat+Brust ... Bizeps+Trizeps ... Klimmziehen+Drücken ... Bankdrücken+Anreißen waagrecht ... Rückenstrecken ... Bauchtraining ... Beinstrecken+Beinbeugen und viele andere Varianten, aerob (Gewicht-Abnehmen und Kraftausdauer), anaerob (Muskelaufbau), isokinetisch (Reha-Übung) usw .....