7 EINFACHE ÜBUNGEN

FÜR SENIOREN ZUR VERBESSERUNG VON GLEICHGEWICHT UND KRAFT



KOSTENLOSER SCHNELLSTART-ELEITFADEN

Willkommen zu Ihrem Schnellstart-Leitfaden –

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Sie stärker und vitaler werden!

Hallo und herzlich willkommen! Vielen Dank, dass Sie hier sind – ich freue mich sehr, dass Sie diesen Schritt gewagt haben, um sich in Ihrem Alltag bald stärker und ausgeglichener zu fühlen und voller Energie zu sein. Ich bin James Atkinson, ein echter Fitnessautor und zertifizierter Personal Trainer aus Großbritannien (kein KI-Roboter).

Ich habe mein gesamtes Erwachsenenleben mit Fitness verbracht: Ich habe in einer britischen Luftlandeeinheit gedient, an Langstreckenläufen und Bodybuilding-Wettbewerben teilgenommen und jahrzehntelang Menschen wie Sie trainiert. Mit zunehmendem Alter – und hoffentlich auch etwas mehr Weisheit – habe ich meinen Fokus auf das verlagert, was wirklich wichtig ist: Lebensqualität, funktionelle Kraft und so lange wie möglich aktiv und selbständig zu bleiben. Genau aus diesem Grund habe ich die Übungsbücher-Reihe für Senioren ins Leben gerufen – um Menschen in ihren 60ern, 70ern, 80ern und darüber hinaus dabei zu helfen, sichere und effektive Routinen zu entwickeln, die ihr tägliches Leben einfacher und angenehmer machen.

In diesem kostenlosen Schnellstart-Leitfaden habe ich eine kleine, aber wirkungsvolle Auswahl an Übungen aus meinen Büchern zusammengestellt. Diese decken alles ab, was Sie für einen ganzheitlichen Ansatz benötigen:

- **Beweglichkeit und Leichtigkeit in der Bewegung**
- **Stabilität und Rumpfkraft**
- **Flexibilität, um geschmeidig zu bleiben**
- **Gleichgewicht, um sich sicher zu bewegen**
- **Kraft für alltägliche Aufgaben**
- **Ausdauertraining für Energie und Herzgesundheit**

Es gibt 7 Hauptübungen plus eine sanfte Yoga-Übung als Bonus – einfache, schonende Bewegungen, die Sie zu Hause ausführen können, viele davon im Sitzen oder mit Unterstützung durch einen Stuhl/eine Wand. Das Beste daran? Wenn Sie das Beispielprogramm am Ende dieses Leitfadens befolgen (mit allen oder nur einigen dieser Übungen), erhalten Sie ein komplettes, nachhaltiges Ganzkörpertraining, das Sie ein Leben lang anwenden können – auch wenn Sie nie wieder ein Buch in die Hand nehmen.

Die Übungen sind darauf ausgelegt, Ihnen echte, dauerhafte Ergebnisse zu liefern: eine bessere Haltung, sichereres Gehen, mehr Kraft zum Tragen von Einkäufen oder zum Spielen mit den Enkelkindern und das wunderbare Gefühl: „Ich kann das!“

So holen Sie das Beste aus diesem Leitfaden heraus:

Lesen Sie jede Übung einzeln durch – verstehen Sie, worauf sie abzielt und wie Sie sie sicher und korrekt ausführen.

Probieren Sie die Übungen vorsichtig in Ihrem eigenen Tempo aus.

Verwenden Sie dann die Routinekarte (weiter hinten im Leitfaden), um Ihren Zeitplan zu erstellen, und machen Sie ihn sich zu eigen.

Fangen Sie klein an, freuen Sie sich über jede Trainingseinheit und bauen Sie darauf auf. Beständigkeit schafft Veränderung – nicht Perfektion. Sie haben bereits eine kluge, positive Entscheidung getroffen, indem Sie hier sind. Es ist mir eine Ehre, Sie zu begleiten, und ich weiß, dass Sie bald einen Unterschied spüren werden.

Sind Sie bereit? Lassen Sie uns loslegen – Ihr stärkeres, leistungsfähigeres Ich wartet auf Sie!

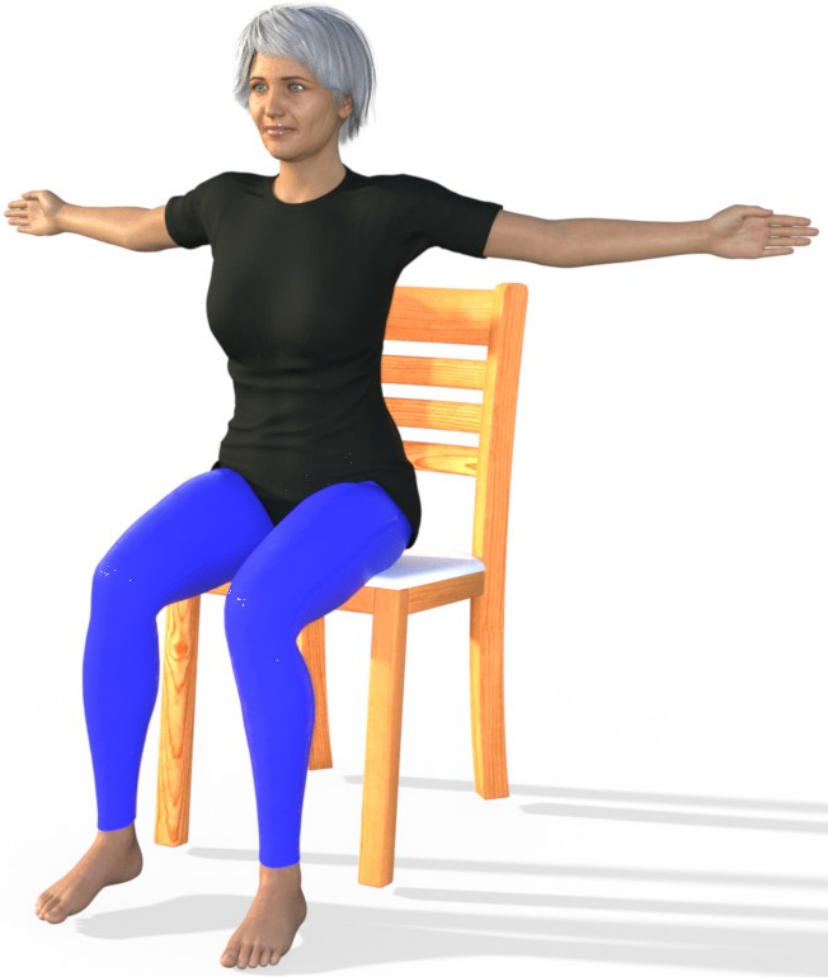
James Atkinson

Fitnessautor & Trainer

Buchreihe „Bewegung & Fitness für Senioren“

Brustöffner





Beschreibung:

Der Brustöffner ist eine sanfte, dynamische Übung, die speziell darauf abzielt, den Brustkorb zu weiten, die Schultern nach hinten zu ziehen und eine aufrechte Haltung zu fördern. Sie ist ideal für Senioren, da sie ohne Geräte durchgeführt werden kann (stehend oder sitzend) und den Alltag spürbar erleichtert.

1. Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein: Stehen oder sitzen Sie aufrecht, die Arme sind gerade und werden vor dem Körper nach vorne angehoben, sodass sie gerade parallel zum Boden sind.

2. Drehen Sie die Handflächen so, dass sie einander zugewandt sind und sich berühren.

3. Schieben Sie die Schultern leicht nach vorne. Dadurch bewegen sich die Handflächen weiter vom Oberkörper weg.

4. Atmen Sie aus und öffnen Sie die Arme langsam nach außen, vorbei an den Seiten und leicht nach unten.

5. Während dieser Bewegung spüren Sie, wie die Schultern automatisch nach hinten gezogen werden – lassen Sie das geschehen.

6. Gegen Ende der Bewegung schieben Sie die Schultern bewusst nach hinten und unten, während Sie die Brust aktiv nach vorne drücken.

7. Halten Sie kurz die Endposition (1-2 Sekunden), bevor Sie einatmen und langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren.

Sitz-Crunch







Beschreibung:

Der Sitz-Crunch ist eine einfache, effektive Bauchübung im Sitzen – perfekt für Senioren. Sie stärkt die schrägen und geraden Bauchmuskeln, verbessert die Rumpfstabilität und fördert eine bessere Haltung. Ideal sind 8-12 Wiederholungen pro Seite – mit spürbarem Effekt bei regelmäßigem Training!

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl (Füße flach auf dem Boden, hüftbreit, Hände seitlich am Kopf oder vor der Brust). Rücken gerade, Schultern entspannt.

2. Bauch leicht anspannen (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen).

3. Linkes Knie langsam zur Brust heben, rechten Ellbogen zur linken Seite drehen – Knie und Ellbogen möglichst nah zusammenbringen (leichte Rumpfdrehung).

4. Ausatmen und Bauchmuskeln spüren.

5. Kontrolliert absenken, in die Ausgangsstellung zurück (einatmen).

6. Nun umgekehrt: Rechtes Knie hoch, linker Ellbogen zur rechten Seite.

7. Abwechselnd langsam ausführen – Qualität geht vor Quantität.

Tipp: Bei empfindlichem Rücken kleinere Bewegungen machen und auf den Körper hören. Viel Spaß beim Stärken!

Beinheben im Stehen





Beschreibung:

Das Beinheben im Stehen ist eine einfache, effektive Übung für mehr Beinkraft und Gleichgewicht.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin (Füße hüftbreit, halten Sie sich bei Bedarf sicherheitshalber an einer Stuhllehne oder Wand fest). Rücken gerade, Schultern entspannt, Hände an den Hüften oder seitlich.

2. Verlagern Sie das Gewicht leicht auf das rechte Bein (stützend).

3. Ziehen Sie das linke Bein gestreckt oder leicht angewinkelt nach vorne zum Oberkörper heran (Bauch leicht anspannen).

4. Heben Sie das Bein weiter, bis Sie Ihren maximalen Bewegungsbereich erreichen (meist parallel zum Boden oder etwas höher).

5. Kurz halten (1-2 Sekunden) und das Bein langsam und kontrolliert absenken.

6. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Tipp: Atmen Sie locker (ausatmen beim Heben, einatmen beim Senken). Bei Unsicherheit kleiner starten, anhalten ist immer möglich, und auf den Körper hören. Tolle Übung für Kraft im Alltag!

Schulterdrücken





Beschreibung:

Das Schulterdrücken ist eine komplexe Übung für die Schultermuskulatur. Auch Trizeps, oberer Brustbereich und Rumpfmuskulatur sind an der Bewegung beteiligt.

Sitzend oder stehend, mit oder ohne zusätzlichen Widerstand

1. Heben Sie aus der Ausgangsposition Ihre Fäuste seitlich an, die Handflächen zeigen nach vorne. Ihre Hände sollten sich in einer Linie mit Ihrem Kopf befinden, die Unterarme zeigen genau nach oben.

2. Drücken Sie beim Ausatmen Ihre Fäuste über Ihren Kopf, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihre Daumen am höchsten Punkt der Bewegung nahe zusammenbringen.

3. Sobald Sie die höchste Position erreicht haben, kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Achten Sie beim Strecken Ihrer Arme auf die Position Ihrer Fäuste, da diese häufig nach oben und vorne gedrückt werden anstatt über den Kopf.

Kniebeuge mit Armstrecken







Beschreibung:

Die Kniebeuge mit Armstrecken ist eine tolle Bewegung, die eine Vielzahl von Muskelgruppen im Ober- und Unterkörper trainiert.

Stehend

1. Beginnen Sie in der Startposition im Stehen, die Füße schulterbreit auseinander, die Zehen leicht nach außen.
2. Atmen Sie ein, während Sie Ihren Körper in eine Kniebeuge absenken.
3. Beugen Sie sich leicht aus der Hüfte nach vorne, um Ihre Arme nach vorne zu strecken, und greifen Sie in Richtung Boden, ohne den Rücken zu krümmen.
4. Sobald Sie Ihren angenehmen Bewegungsradius erreicht oder den Boden berührt haben, atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
5. Heben Sie aus der Ausgangsposition Ihre Arme direkt über den Kopf.
6. Halten Sie kurz inne, bevor Sie Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition senken.

Hinweis: Die Kniebeuge mit Armstrecken ist eine große Bewegung, die eine Kniebeuge, ein Kreuzheben und Schulterdrücken kombiniert. Ich würde diese Übung als fortgeschrittene Übung einstufen und empfehlen, sie erst zu versuchen, wenn Sie jede der Übungen einzeln beherrschen.

Das Ziel ist es zwar, den Boden zu berühren, aber Sie müssen diesen Bewegungsumfang zunächst nicht erreichen. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Fersen auf dem Boden, um Ihre stabilisierenden Muskeln zu aktivieren. Wenn Sie den Boden noch nicht berühren können, wird Ihnen regelmäßiges Training dabei helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Wandliegestütz





Beschreibung:

Wandliegestütze sind eine Druckübung, die auf die Brust- und Trizepsmuskulatur abzielen. Durch das Beibehalten der Position des Oberkörpers während der gesamten Bewegung werden die Rumpfmuskeln beansprucht.

Übung im Stehen

1. Stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt vor eine stabile Wand.
2. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie beide Handflächen flach an die Wand. Ihre Hände sollten etwas weiter als schulterbreit auseinander sein und sich etwa auf Höhe der Brustmitte befinden.
3. Ihre Arme sollten gestreckt sein, aber die Ellbogen leicht gebeugt.
4. Verlagern Sie das Gewicht Ihres Oberkörpers auf Ihre Handflächen, während Sie einen Schritt nach hinten machen, sodass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.
5. Senken Sie beim Einatmen Ihren Oberkörper durch Beugen der Ellbogen in Richtung Wand.
6. Setzen Sie die Bewegung fort, bis Ihre Nase fast die Wand berührt, und atmen Sie dann aus, während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hinweis: Diese Übung kann für manche eine Herausforderung sein. Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, beginnen Sie zunächst mit einem kleineren Schritt nach hinten, um die Position einzunehmen. Dadurch verringert sich der Neigungswinkel, und die Belastung wird geringer. Je größer der Neigungswinkel, desto anspruchsvoller ist die Übung. Beginnen Sie daher in kleinen Schritten und steigern Sie sich, sobald Sie sich sicher fühlen.

Aufwärmmarsch im Stehen







Beschreibung:

Kann vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden

1. Stellen Sie sich aus der Ausgangsposition mit den Füßen hüftbreit auseinander und in einer Linie mit Ihrer Körpermitte hin.
2. Heben Sie Ihren rechten Arm nach vorne und beugen Sie ihn am Ellbogen, bis Ihr Oberarm etwa parallel zum Boden ist.
3. Während Sie Ihren rechten Arm heben, verlagern Sie gleichzeitig Ihr Körpergewicht auf Ihren rechten Fuß und heben Sie Ihr linkes Bein, indem Sie das Knie beugen und die Hüfte strecken, bis Ihr Oberschenkel etwa parallel zum Boden ist.
4. Sobald Ihr rechter Arm und Ihr linkes Bein die höchste Position erreicht haben, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Bewegung sofort mit Ihrem linken Arm und Ihrem rechten Bein.
5. Wiederholen Sie diese Bewegung abwechselnd für die geplante Dauer.

Hinweis: Diese Übung erfordert etwas Koordination, aber sobald Sie den Dreh raus haben, klappt es wie von selbst. Auch wenn ich erwähnt habe, dass die Bewegung als eigenständige Übung zum Herz-Kreislauf-Training und Fettabbau genutzt werden kann, sollten Sie bei der Verwendung als Aufwärmübung immer sanft beginnen. Führen Sie langsame, kontrollierte Bewegungen mit einem kleineren Bewegungsumfang durch und steigern Sie Geschwindigkeit und Bewegungsumfang, sobald Sie sich aufgewärmt haben.

Der in der Beschreibung und den Abbildungen hervorgehobene Bewegungsumfang ist ideal. Sie sollten jedoch in Ihrem Komfortbereich trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich Schmerzen oder Unbehagen verspüren, reduzieren Sie den Bewegungsumfang einfach etwas.

Krieger





Diese einzelne Pose fordert viele Muskelgruppen und Funktionen heraus, darunter:

- Nacken-/Trapezmuskeln und Beweglichkeit
- Schultermuskulatur und Schulterbeweglichkeit
- Bizepsbeweglichkeit
- Brustöffnung
- Rumpfstabilität
- Gesäßmuskeln und Hüftrotation
- Flexibilität der Beininnenseite
- Flexibilität der Beinaußenseite
- Flexibilität der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Flexibilität der Waden
- Beweglichkeit der Knöchel

Wie Sie sehen, beansprucht diese Übung viele Bereiche des Körpers gleichzeitig, und bei der Ausführung dieser Art von Halteübungen gibt es viel zu beachten.

Ja, Yoga-Posen eignen sich hervorragend zur funktionellen Entwicklung, aber für Anfänger können sie etwas überwältigend sein. Sich beim Training einer einzelnen Muskelgruppe konzentrieren zu müssen, ist oft eine Herausforderung, da auch dabei mehrere Punkte während der gesamten Bewegung zu beachten sind.

Allerdings liegt das Wesen des Yoga in Verbundenheit und Einheit. Konzentration auf mehrere Muskelgruppen, die miteinander verbunden sind, während man gleichzeitig trainiert, ist somit eine großartige Definition dieser Kunst, die sowohl den Geist als auch den Körper herausfordert.

Beschreibung:

Der Krieger ist eine kraftvolle, stehende Yoga-Pose, die Stärke, Ausdauer und Balance aufbaut – für Senioren besonders in angepasster Form geeignet (z. B. mit Stuhlstütze). Die Pose stärkt Beine, Gesäß und Rumpf, öffnet Hüften und Brust, verbessert die Haltung und fördert mentale Fokussierung und Mut. Eine echte Ganzkörper-Übung für mehr Stabilität im Alltag!

Ziel: Halten Sie die Pose 20-60 Sekunden (je nach Level), atmen Sie ruhig – oder bauen Sie sie schrittweise auf!

Ausgangsposition/Level 1

- Stellen Sie sich aufrecht hin (Füße hüftbreit auseinander, fest auf dem Boden).
- Heben Sie die Arme seitlich nach außen, bis sie parallel zum Boden sind (Handflächen nach unten).
- Kopf neutral halten, Rumpf (Bauch) leicht anspannen, Wirbelsäule aufrecht und ausgerichtet.

Level 2

- Machen Sie mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne.
- Beugen Sie das linke Knie, sodass es direkt über dem Knöchel steht (nicht darüber hinaus).
- Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf die gesamten Fußsohlen.
- Arme bleiben seitlich erhoben (Gleichgewicht).

Level 3

- Drehen Sie den hinteren Fuß (rechter Fuß) langsam so, dass die Zehen etwa 45 Grad nach außen zeigen (vom Körper weg).

- Verlagern Sie den Großteil des Gewichts auf die Außenkante des hinteren Fußes.

Level 4

- Halten Sie beide Füße fest auf dem Boden.

- Strecken Sie die Arme gerade nach oben über den Kopf (Handflächen zueinander oder sich berührend, nach innen gerichtet).

- Achten Sie auf die Hüftausrichtung: Becken bleibt neutral (kein Überkippen nach vorne oder hinten), Hüften zeigen nach vorne.

Tipp für Senioren: Beginnen Sie mit einem kleineren Schritt, halten Sie sich bei Bedarf an einer Wand oder Stuhllehne fest. Atmen Sie tief ein, wobei Sie Ihre Arme heben, und aus, während Sie sie senken. Hören Sie auf Ihren Körper – kleinere Winkel sind völlig in Ordnung.

Erstellen Sie Ihre persönliche Routinekarte – Ihr erster Schritt, um sich jeden Tag stärker zu fühlen

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben nun alle sanften, effektiven Übungen in dieser Schnellstartanleitung gelernt! Der nächste spannende Teil? Erstellen Sie Ihre eigene einfache Routine. Hier geschieht das Wunder: Verwandeln Sie das Gelernte in einen Plan, der zu Ihrem Leben, Ihrer Energie und Ihren Zielen passt. Nehmen Sie Ihre Routinekarte zur Hand (oder drucken Sie eine neue aus den Vorlagen aus) und befolgen Sie diese einfachen Schritte:

1. Wählen Sie Ihre Übungen aus – Entscheiden Sie sich für 4-8 Übungen, die Ihnen derzeit am ehesten zusagen. (Sie müssen nicht alle auf einmal machen – fangen Sie klein an!)

2. Füllen Sie Ihren Plan aus – Notieren Sie sich den Namen der Übung, wie viele Sätze und Wiederholungen (oder Haltezeiten) Sie anstreben und Ihren Zeitplan (z. B. Montag/Mittwoch/Freitag vormittags).

3. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich – Hier ist eine sichere, anfängerfreundliche Vorgehensweise, die von Experten empfohlen wird:

- Für bewegungsbasierte Übungen (wie Wandliegestütze oder Kniebeugen mit Armstrecken): Beginnen Sie mit 1-2 Sätzen à 8-12 Wiederholungen. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, steigern Sie sich auf 2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen.

- Bei zeitlich begrenzten Halteübungen (wie Beinheben im Stehen, Krieger oder Dehnübungen): Beginnen Sie mit 10-20 Sekunden pro Halteposition. Steigern Sie sich allmählich auf 30 Sekunden oder mehr, wenn es Ihnen leichter fällt.

Hören Sie auf Ihren Körper – wählen Sie ein Niveau, bei dem die letzten 2-3 Wiederholungen (oder Sekunden) anspruchsvoll, aber gut machbar sind. Wenn etwas Schmerzen verursacht (über die normale Muskelanstrengung hinaus), hören Sie auf und nehmen Sie Anpassungen vor. Sie treten nicht gegen andere an, Sie bauen Kraft für Ihr Leben auf!

Beständigkeit ist immer besser als Perfektion. Schon 10-15 Minuten, 2-3 Mal pro Woche, führen zu echten Verbesserungen in Bezug auf Kraft, Gleichgewicht, Energie und Selbstvertrauen. Je regelmäßiger Sie trainieren, desto leichter und angenehmer wird es – und desto stärker und selbständiger werden Sie sich fühlen. Hier ist ein Beispiel für eine ausgefüllte Routinekarte mit allen Übungen, die wir behandelt haben. Sie können sie genau befolgen, wenn sie Ihren aktuellen Fähigkeiten und Zielen entspricht – oder sie an Ihre Bedürfnisse anpassen. (Viele Senioren beginnen mit den ersten 4-5 Übungen und fügen im Laufe der Zeit weitere hinzu).

Diese einfache Routine dauert etwa 10 Minuten und trainiert sicher Ihren ganzen Körper. Sind Sie bereit, loszulegen? Füllen Sie Ihre Karte noch heute aus, auch wenn es nur eine erste Version ist. Sie machen einen wichtigen Schritt, um sich jeden Tag vitaler und leistungsfähiger zu fühlen. Wenn Sie bereit sind für weitere Fortschritte, Variationen, vollständige Wochenpläne und Tipps, um langfristig motiviert zu bleiben, finden Sie alles in meiner Buchreihe mit Übungen für Senioren. Sie schaffen das! Wie wird Ihre erste Routine aussehen? Notieren Sie sie jetzt – Sie sind schon auf dem besten Weg!

ROUTINE NR.	1	

ÜBUNG	WDH / ZEIT	SÄTZE
Brustöffner	10 WDH	2
Sitz-Crunch	10 (WDH PRO SEITE)	2
Beinheben im Stehen	10 SEK. HALTEN	2
Schulterdrücken	10 WDH	2
Kniebeuge mit Armstrecken	5 WDH	2
Wandliegestütze	10 WDH	2
Aufwärmmarsch im Stehen	30 SEK	2
Krieger	10 SEK. HALTEN	2

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	*		*		*		
2	*		*		*		
3	*		*	*		*	
4							
5							
6							

Jetzt sind Sie an der Reihe ...

Um Ihre Fortschritte weiter voranzutreiben, können Sie gerne die leere Programmkarte auf der nächsten Seite verwenden, um Ihre eigene personalisierte Version zu erstellen. Kombinieren Sie die Übungen, die Ihnen am meisten Spaß machen, passen Sie die Reihenfolge oder die Wiederholungen an Ihr Körpergefühl an oder fügen Sie neue Bewegungen hinzu, wenn Sie sich sicherer fühlen. (Womöglich machen Sie schneller Fortschritte als erwartet – und das ist ein Grund zum Feiern!)

Tipps, damit Ihre individuelle Karte optimal funktioniert:

- Beginnen Sie mit 1-2 Sätzen und steigern Sie sich allmählich.

- Hören Sie immer auf Ihren Körper – nehmen Sie bei Bedarf Änderungen vor und hören Sie auf, wenn etwas Schmerzen verursacht (über die normale Muskelanstrengung hinaus).

- Machen Sie Kopien dieser leeren Karte (oder erstellen Sie sie neu), damit Sie Ihre Routine alle paar Wochen aktualisieren können, wenn Sie stärker werden.

- Dies ist Ihre Reise. Machen Sie sie zu Ihrer eigenen. Bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie konsequent und genießen Sie, wie gut sich aktives Altern anfühlen kann!

ROUTINE NR.		

ÜBUNG	WDH / ZEIT	SÄTZE

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Diese Schnellstartanleitung ist nur der Anfang! Meine komplette Reihe von Fitnessbüchern für Senioren führt Sie noch weiter – mit tiefergehenden Fortschritten, speziellen Programmen (wie Übungen auf dem Stuhl, Sturzprävention, gelenkschonendes Krafttraining und mehr) sowie Erholungsstrategien und Erfolgsgeschichten aus dem echten Leben von Menschen wie Ihnen.

Entdecken Sie noch heute die komplette Reihe und bauen Sie sich das aktive, selbständige Leben auf, das Sie verdienen.
Scannen Sie den untenstehenden QR-Code oder besuchen Sie den Link, um alle Bücher der Reihe zu entdecken – Ihr stärkeres Morgen beginnt hier!

>> LINK HIER <<

„oder scannen Sie den QR-Code unten.“