

# Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

Anlage No Pain - No gain



Foto „bodybuilding-685079“ von [fvasallo](#) unter der Lizenz [CC0 Public Domain](#) via [Pixabay](#)



Foto „bodybuilding-685087“ von [fvasallo](#) unter der Lizenz [CC0 Public Domain](#) via [Pixabay](#)