

Sportmedizin Essen - starker Rücken in 15 Minuten

Täglich 15 Minuten in einen starken und gesunden Rücken investieren - dazu möchte die [Sportmedizin Essen, BodyGuard!Zentrum für Sportmedizin, Training und Leistungsdiagnostik](#), motivieren. Das Beste daran ist: Man braucht fast keine Hilfsmittel, um sich fit zu halten und seinen Rücken zu stärken.

Das Video dazu gibt es auf YouTube.

Jetzt Artikel Online anschauen!

