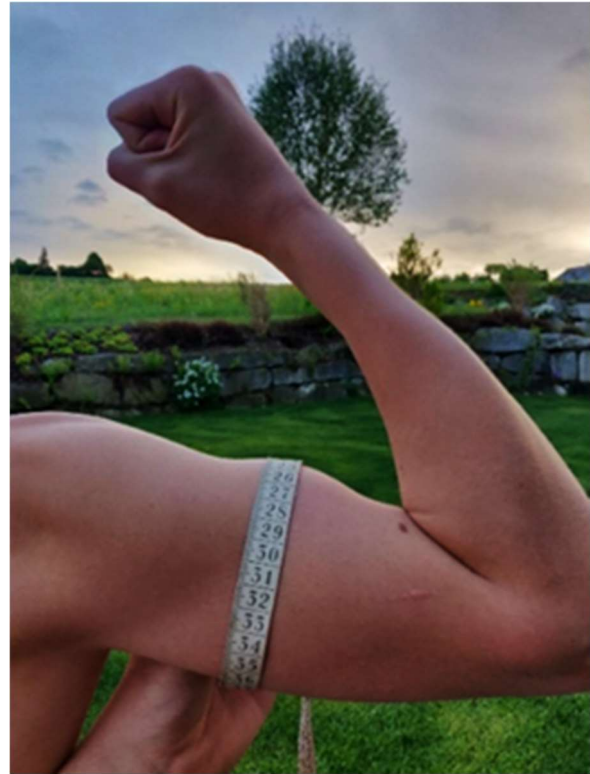


David Habermacher

Krafttraining und Ernährung, um Muskeln aufzubauen



Als Abschlussarbeit trainierte ich regelmässig vom 13. Januar bis am 13. Mai, dabei fokussierte ich mich auf den Muskelaufbau. Ich erstellte ein Dossier mit meinem eigenen Krafttrainingsplan, Ernährungstipps und einem Interview mit Tommy Herzog. Das Projekt hat mir viel Spass gemacht und ich bin sehr zufrieden mit meinem zusammengestellten Dossier sowie den persönlichen Fortschritten beim Muskelaufbau.