

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 07

19. OKTOBER 2026

Dein Journal: Vom Sofa zu 5 km

12 Wochen von deinem heutigen Stand bis zu 5 km Laufen

12

WOCHEN

3

LÄUFE PRO WOCHE

Noch keine 1 Minute am Stück

AUSGANGSPUNKT

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05

So nutzt du dieses Journal

Langsamer, als du denkst. Wer als Anfänger feststeckt, läuft fast immer zu schnell.

Coaching-Tipps

06

07

Das Programm

12 Wochen von deinem heutigen Stand bis zu 5 km Laufen

Dein 12-Wochen-Plan

08

Das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

09

Technik-Bibliothek

09

Wenn das passiert, mach das

10

Glossar

10

12

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

25

Protokolle

Notizen

28

Quellen

30

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

12 Wochen von deinem heutigen Stand bis zu 5 km Laufen

12

WOCHEN

3

LÄUFE PRO WOCHE

Noch keine 1 Minute am Stück

AUSGANGSPUNKT

Einfach ankommen

ZIELTEMPO

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Wochen: 12

Läufe pro Woche: 3

Ausgangspunkt: Noch keine 1 Minute am Stück

Zieltempo: Einfach ankommen

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Langsamer, als du denkst. Wer als Anfänger feststeckt, läuft
fast immer zu schnell.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01** Lauf an nicht aufeinanderfolgenden Tagen.
- 02** Hak jeden Lauf auf den Wochenseiten ab und notier, wie er sich angefühlt hat.
- 03** Muskelkater? Mach einen Tag extra Pause und wiederhol dann die letzte Einheit.
- 04** Melde dich für die letzte Woche zu einem parkrun oder lokalen 5-km-Lauf an; ein Termin macht es real.

“Kurze Schritte, lockere Schultern, unter der Hüfte aufsetzen.”

COACHING-TIPPS

- Langsamer, als du denkst. Wer als Anfänger feststeckt, läuft fast immer zu schnell.
- Kauf Laufschuhe im Laufladen; probier ein paar an und nimm die bequemsten.
- Schwer am Atmen? Das liegt am Tempo, nicht an der Lunge. Werd langsamer, bis es sich beruhigt.
- Lauf die langen Einheiten mit Musik oder in Begleitung.
- Bleib nach deinen 5 km bei drei lockeren Läufen pro Woche und genieß sie.

KAPITEL 03

Das Programm

12 Wochen von deinem heutigen Stand bis zu 5 km Laufen

01

Wie locker ist locker?

Fast jeder Lauf in diesem Plan ist locker. Wenn du nicht in ganzen Sätzen reden kannst, werd langsamer; Gehpausen sind erlaubt.

- Locker: Du kannst plaudern (RPE 3–4).
- Laufintervalle: Du kannst noch in Sätzen sprechen (RPE 5).
- 5-km-Tag: auf dem letzten Kilometer angenehm hart.

02

Dein 12-Wochen-Plan

“Wiederhol eine Woche, wenn sie sich sehr hart angefühlt hat. Das ist normal und trotzdem Fortschritt.”

WOCHE	HAUPTLAUF	ZEIT	EXTRA
1	8 × (1 Min. laufen + 1.5 Min. gehen)	30 min	—
2	6 × (1.5 Min. laufen + 2 Min. gehen)	31 min	—
3	6 × (2 Min. laufen + 2 Min. gehen)	34 min	—
4	5 × (3 Min. laufen + 2 Min. gehen)	35 min	—
5	3 × (5 Min. laufen + 3 Min. gehen)	34 min	—
6	2 × (8 Min. laufen + 4 Min. gehen)	34 min	—
7	2 × (10 Min. laufen + 3 Min. gehen)	36 min	—
8	2 × (15 Min. laufen + 3 Min. gehen)	46 min	—
9	20 Min. lockerer Dauerlauf	30 min	—
10	25 Min. lockerer Dauerlauf	35 min	—
11	28 Min. lockerer Dauerlauf	38 min	—
12	5-km-Woche: ein lockerer 20-Minuten-Lauf, dann deine 5 km	40 min	—

03

Das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

- Kniebeuge auf einen Stuhl: 2 × 10
- Glute Bridge: 2 × 12
- Wadenheben: 2 × 15
- Split Squat: 2 × 8 pro Bein
- Plank: 2 × 30 s

04

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Split Squat	Langer Schrittstand, hintere Ferse hoch, Hände an der Hüfte oder mit Gewichten · Hinteres Knie gerade nach unten senken, vorderes Schienbein fast senkrecht · Vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen, nicht mit dem hinteren Fuß abdrücken
Plank	Unterarme unter den Schultern, Körper in einer Linie von Kopf bis Ferse · Po anspannen und den Bauch fest machen, als würde gleich jemand hineinpiksen, weiteratmen · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken
Glute Bridge	Rückenlage, Füße flach, hüftbreit, Fersen nah am Po · Über die Fersen drücken und Hüfte heben, oben mit angespanntem Po halten · Kein Hohlkreuz, um höher zu kommen
Kniebeuge auf einen Stuhl: 2 × 10	Vor einen Stuhl stellen, Arme nach vorn · Nach hinten setzen, bis du die Sitzfläche leicht berührst, über den ganzen Fuß aufstehen · Nicht auf den Stuhl plumpsen, Knie nicht nach innen fallen lassen
Glute Bridge: 2 × 12	Rückenlage, Füße flach, hüftbreit, Fersen nah am Po · Über die Fersen drücken und Hüfte heben, oben mit angespanntem Po halten · Kein Hohlkreuz, um höher zu kommen
Wadenheben: 2 × 15	Aufrecht stehen, zum Ausbalancieren an der Wand festhalten, für mehr Bewegungsumfang auf einer Stufe · So hoch wie möglich hochdrücken, langsam senken · Nicht abfedern, nicht auf die kleinen Zehen abrollen
Split Squat: 2 × 8 pro Bein	Langer Schrittstand, hintere Ferse hoch · Hinteres Knie gerade nach unten senken, vorderes Schienbein fast senkrecht, über die vordere Ferse hochdrücken · Vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen
Plank: 2 × 30 s	Unterarme unter den Schultern, Körper in einer Linie von Kopf bis Ferse · Po und Bauch anspannen, ruhig atmen · Hüfte nicht durchhängen lassen; bei Bedarf auf die Knie gehen

09

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn du ein Laufintervall nicht schaffst	Dann werd langsamer, bis du dabei reden könntest; klappt es dann immer noch nicht, wiederhol die vorige Woche
Wenn du Schienbeinschmerzen bekommst	Dann mach zwei Ruhetage und wiederhol die letzte Woche auf weichem Untergrund; hör auf und geh zur Physiotherapie, wenn der Schmerz über 3/10 liegt oder schlimmer wird
Wenn du Seitenstechen bekommst	Dann werd langsamer, atme vollständig aus, wenn der gegenüberliegende Fuß aufsetzt, und verzichte 2 Stunden vor dem Laufen auf große Mahlzeiten
Wenn du eine Woche verpasst hast	Dann wiederhol die letzte abgeschlossene Woche; nach zwei oder mehr Wochen Pause geh zwei Wochen zurück
Wenn du sofort außer Atem bist	Dann wärm dich mit 5 Minuten zügigem Gehen auf und starte jedes Laufintervall langsamer, als es dir nötig scheint
Wenn deine Knie nach dem Laufen schmerzen	Dann verkürz deine Schritte, setz unter der Hüfte auf, bleib beim Krafttraining dran und lass es fachlich abklären, wenn es anhält

06

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.

Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

01

8 Minuten Laufen pro Einheit

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 8 × (1 Min. laufen + 1.5 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 8 × (1 Min. laufen + 1.5 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 8 × (1 Min. laufen + 1.5 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

9 Minuten Laufen pro Einheit

02

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 6 × (1.5 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 6 × (1.5 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 6 × (1.5 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

12 Minuten Laufen pro Einheit

03

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 6 × (2 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 6 × (2 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 6 × (2 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

15 Minuten Laufen pro Einheit

04

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 5 × (3 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 5 × (3 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 5 × (3 Min. laufen + 2 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

15 Minuten Laufen pro Einheit

05

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 3 × (5 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 3 × (5 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 3 × (5 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

16 Minuten Laufen pro Einheit

06

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 2 × (8 Min. laufen + 4 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 2 × (8 Min. laufen + 4 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 2 × (8 Min. laufen + 4 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

20 Minuten Laufen pro Einheit

07

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 2 × (10 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 2 × (10 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 2 × (10 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

30 Minuten Laufen pro Einheit

08

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 2 × (15 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 2: 2 × (15 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Lauf 3: 2 × (15 Min. laufen + 3 Min. gehen)
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

20 Minuten Dauerlauf

09

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 20 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 2: 20 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 3: 20 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

25 Minuten Dauerlauf

10

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 25 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 2: 25 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 3: 25 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

28 Minuten Dauerlauf

11

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 28 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 2: 28 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Lauf 3: 28 Min. lockerer Dauerlauf
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deine 5 km

12

WOCHE AB _____

- ☐ Jeder Lauf: 5 Min. zügig gehen zum Aufwärmen, 5 Min. gehen zum Auslaufen
- ☐ Lauf 1: 5-km-Woche: ein lockerer 20-Minuten-Lauf, dann deine 5 km
- ☐ Lauf 2: 5-km-Woche: ein lockerer 20-Minuten-Lauf, dann deine 5 km
- ☐ Lauf 3: 5-km-Woche: ein lockerer 20-Minuten-Lauf, dann deine 5 km
- ☐ Zweimal diese Woche: das 10-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

Protokolle

PROTOKOLLE

Laufprotokoll

DATUM	EINHEIT	DISTANZ	ZEIT	RPE	NOTIZEN

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. NHS: Get running with Couch to 5K

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

Kleine, wiederholte, ehrliche Schritte. Das ist das ganze Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com